



Landservice-Produkte  
aus der Region

# CLEVER GENIESSEN



Smarte Küchentipps bis zum letzten Krümel



# Einfach clever ...

Willkommen zum Landgenuss!

Frisches ist einfach lecker und - auf einem Bauernhof in der Nähe selbst ausgewählt - ein besonderes Vergnügen.

Viel Freude haben Sie mit Ihren landfrischen Produkten durch die richtigen Kniffe bei der Aufbewahrung, mit professionellen Tipps für die Küche, die jeder anwenden kann, und Ideen, wie aus kleinen Restmengen noch etwas ganz Großes werden kann.

Dieses Heft zum cleveren Landgenuss möchte Ihnen ein smarter Wegbegleiter vom Hof bis zum Teller sein!

# | Inhalt

Regionaler Genuss	4
Der NRW-Erntekalender	6
Planvoll einkaufen beim Direktvermarkter	10
Clever lagern	11
Kühlen mit System	12
Auf Nummer sicher - Hygienetipps	20
Restlos genießen - Küchentipps	22
NRW-Hofküche - Rezepttipps	29

# | Regionaler Genuss

Direktvermarkter in Nordrhein-Westfalen überraschen in ihren Hofläden mit einer spannenden Vielfalt landfrischer Produkte, die mit hohem Qualitätsstandard und handwerklichem Geschick geerntet und erzeugt werden.



Für Sie bedeutet das Einkaufen in der „Nachbarschaft“ einen ganz kurzen Weg Ihrer Speisen vom Feld oder aus dem Stall bis zum Genuss.

Eine Chance, die es so nur auf unseren Höfen gibt: Hier sehen Sie „Wo kommt was her?“ und „Wie wird’s gemacht?“

Unsere Bäuerinnen und Bauern freuen sich auf das persönliche Gespräch mit Ihnen!

Damit das Gute vom Hof viel und lange Freude bereitet, möchte die Landwirtschaftskammer Ihnen mit dieser Broschüre eine Fülle von Praxistipps mit auf den Weg geben - vom Hofladen bis zum Teller.

Landfrische Produkte günstig transportiert und gelagert, küchentechnisch sicher zubereitet und auch als kleine Restmenge clever verarbeitet, schonen unsere Umwelt und Ihren Geldbeutel.

November 2012

A blue ink signature of Johannes Frizen.

Johannes Frizen  
Präsident

A blue ink signature of Dr. Martin Berges.

Dr. Martin Berges  
Direktor

## NÄHE IST TRUMPF!

- | Natürlich gereiftes Obst und Gemüse kann im Jahreskreislauf der Natur genossen werden. Abwechslung - ganz bequem von der Natur für Sie geplant: Denn alles hat seine Zeit ... Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch ...
- | Wer auf „Schatzsuche“ geht, findet auch vor Ort fast vergessene Raritäten wie z. B. Bärlauch, Rucola, Schwarzwurzeln, Spitzkohl, Pastinake oder Rübchen.
- | Für regionale Produkte gibt es traditionelle Rezepturen, die seit Generationen schmecken und auch sehr moderne Variationen - fragen Sie Ihren Direktvermarkter!
- | Kurze Transportwege schonen die Umwelt - und Sie haben Lebensmittel ohne „Jetlag“ auf dem Teller!
- | Saisonprodukte aus der Region sind ausgereift und geschmackvoll!

Als kulinarischen Ideengeber für Ihre Tour aufs Land finden Sie auf den folgenden Seiten den ...

### NRW- Erntekalender

... hier sehen Sie, wann die neuen Kartoffeln wieder da sind, die Kirschen wieder leuchten oder der erste Grünkohl wieder auf das leckere Mettendchen treffen kann ... genießen Sie erntefrische Vielfalt!



# NRW-Erntekalender ... Gemüse ...

## GEMÜSE



Champignons

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Chinakohl

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Möhren

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Porree

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Zwiebeln

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Rotkohl

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Weißkohl

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Wirsing

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Feldsalat

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Knollensellerie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Rosenkohl

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Steckrübe

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Pastinaken

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Schwarzwurzeln

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Grünkohl

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Lagerung Erntezeit



**Spargel**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Spinat**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Kopfsalat**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Stielmus/Rübstiel**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Mangold**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Spitzkohl**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Blattsalate**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Radieschen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Rettich**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Neue Kartoffeln**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Dicke Bohnen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Erbsen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Buschbohnen**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Gurken**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Kohlrabi**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

# NRW-Erntekalender ... Gemüse ... Obst ...



**Blumenkohl**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Brokkoli**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Staudensellerie**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Tomaten**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Waldpilze**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Zucchini**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Endivien**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Fenchel**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Kürbis**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Mais**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Rote Bete**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**OBST**



**Äpfel**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Rhabarber**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Erdbeeren**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



**Aprikosen**  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



## MENGE & KÜHLUNG IM BLICK!

- | Leckere Gerichte für eine Woche im voraus planen macht Spaß und ermöglicht einen gezielten Einkauf mit vermutlich weniger Resten.
- | Der beste Schutz vor überlagerten Lebensmitteln ist der regelmäßige Einkauf in bedarfsgerechten Mengen. So haben Sie die Gewähr für frische und qualitativ hochwertige, regionale Produkte.
- | Haben Sie bereits beim Einkauf das Mindesthaltbarkeitsdatum im Blick: besonders bei verpackten, kühlpflichtigen Lebensmitteln wie z. B. Joghurt, Käse- und Wurstwaren.
- | Nur saubere Eierpackungen sollten mehrfach verwendet werden - befüllen Sie diese im Hofladen doch selbst.
- | Denken Sie an Kühlboxen oder -taschen, wenn Sie empfindliche, tierische Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch oder Milch einkaufen möchten.
- | Für die Abholung frischer tierischer Lebensmittel in größeren Mengen (wie geschlachtetes Geflügel, Teile vom Schwein, Rind oder Schaf) nutzen Sie am besten frisch gereinigte Behälter mit Abdeckung.
- | Der Einkauf Ihrer kühlpflichtigen Lebensmittel sollte am Ende Ihrer „Einkaufs- und Besorgungstour“ liegen.

- | Äpfel nicht mit anderem Obst zusammen lagern; das ausscheidende Ethylengas lässt daneben liegendes Obst und Gemüse schneller reifen, bzw. verderben. Wenn Sie aber Ethylen gezielt nutzen möchten:  
ein reifer Apfel in der Nachbarschaft einer zu harten Avocado oder Kiwi beschleunigt den Reifeprozess!
- | Das Obst ungewaschen lagern, sonst wird es schneller braun und welk.
- | Nicht in den Kühlschrank gehören Südfrüchte wie etwa Ananas, Mangos und Bananen. Sie entwickeln ihr Aroma bei Zimmertemperaturen besser.
- | Gemüse wie Zucchini, Tomaten oder Avocados, die noch nachreifen, sollten möglichst nicht im Kühlschrank gelagert werden.
- | Kartoffeln fühlen sich wohl, wo es kühl, trocken und dunkel ist - aber nicht im Kühlschrank.
- | Brot und Backwaren werden luftdicht verpackt weich. Bewahren Sie die Waren daher in der Brottüte (noch warmes Brot in der geöffneten Tüte erst auskühlen lassen) und zum Schutz vor Austrocknung in einem Brotkasten oder Brottopf auf.
- | Getreideprodukte, Müsli, Gewürze und Backzutaten sind bei trockener Lagerung im geschlossenen Gefäß viele Monate haltbar. Vollkornprodukte sind empfindlicher, sie enthalten oft den fettreichen Keimling, der ranzig werden kann. (Mindesthaltbarkeitsdatum beachten)





## BEIM KÜHLEN ZÄHLT DER RICHTIGE PLATZ

- | Legen Sie kühlpflichtige Ware möglichst direkt nach dem Einkauf in den Kühlschrank.
- | Sortieren Sie frische Ware nach hinten, behalten Sie dadurch Älteres vorne im Blick. So haben Sie die Übersicht, was rasch verbraucht werden muss und was fehlt.
- | Damit die Luft gut zirkulieren kann und der Kühlschrank nicht vereist, die Ware nicht zu eng packen.
- | Erhitzte Speisen lassen die Temperatur im Kühlschrank ansteigen, deshalb abkühlen lassen und danach kalt stellen.
- | Tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel vor der Zubereitung schonend im Kühlschrank auftauen.
- | Vorhandene Verpackungen sind nicht immer dicht. Schützen Sie Ihre anderen Lebensmittel, indem Sie ein Gefäß zum Auffangen des Tauwassers einsetzen. Das gebildete Tauwasser vom Fleisch und Geflügel ist nicht für die Weiterverwendung geeignet.
- | Beim Einfrieren empfiehlt es sich, das Datum des Einfrierens auf der Verpackung zu kennzeichnen. In den Tabellen ab Seite 16 finden Sie Hinweise zur empfohlenen Lagerdauer.

| Aufgetautes Rohfleisch nicht wieder einfrieren, sondern durchgaren und dann ggf. Portionen einfrieren.

| Muss der Kühlschrank für einen längeren Zeitraum abgeschaltet werden, dann sollte die Tür leicht geöffnet bleiben, damit durch die Frischluft eine Schimmelbildung verhindert werden kann.

| Lebensmittel haben unterschiedliche Anforderungen an die Kühlung.

Besonders genussreich bleiben Ihre Einkäufe, wenn Sie die optimalen Lagerbereiche im Kühlschrank nutzen. Eine Übersicht dazu finden Sie auf der folgenden Seite.

**Tipp:** Schauen Sie bei ganz modernen Geräten auch mal wieder in Ihre Bedienungsanleitung.

Z. T. werden separate Fächer mit trockenen Klimazonen (z. B. für Molkereiprodukte, Wurst) und feuchten Klimazonen (z. B. für Salate, Erdbeeren) angeboten. Auch gibt es Ventilatoren für einheitliche Temperaturen im gesamten Kühlschrank.

Fotos: Gina Sanders, Stefan Körber, Schlierner, [Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen], M. Chanet, gudrun, gradt, atoss, nito, Hyrma, Teamarbeit, ExQuisine, Sport Moments, Dani Vincek, photocrew, rooster26, Barbro Bergfeldt, ExQuisine, womue, Barbro Bergfeldt, ExQuisine, Dionisvera, Svetlana Wall, Angela Shirinov, Jovan Nikolic, ExQuisine, Natika, Elena Schweitzer, Klaus Eppele, by-studio, Christian Jung, photocrew, volff, photocrew, cristi180884, Teamarbeit, motorlka, Leonid Nyshko, msk\_nina, photocrew, atoss, UMA, photocrew, seralex, Afitz, yamix, Dionisvera, Wolfgang Jargstorff, volff, volff, unverdorben, womue, Dionisvera, M.studio, photocrew, ThinMan, Photocrew, Alexandr Vlassiyuk, Cachaco, margo555, volff, valery121283, Raffalo, akf, niceday, sarsmis, PhotoSG, sarsmis, yadviga, victoria p., Hyrma, el lobo, Dark Vectorangel, PhotoSG, lom123, Africa Studio, sarsmis, Viktoriya Sukhanova, sarsmis, creative studio, manla, [Dagmar Storck], Markus Mainka, Kasia Bialasiewicz, kab-vision © www.fotalia.com





10-11 °C **TÜR**

## **Streichart**

Eier,  
Butter,  
Senf,  
Ketchup,  
Dressing,  
Saucen,  
Tuben,

Getränke

7-8 °C **OBEN**

**Perfekt fürs Aroma**



Konfitüre, Käse,  
Geräuchertes,  
gegarte Speisen

4-6 °C **MITTE**

**Ideal für Milch**



Frischmilch,  
Milchprodukte wie  
H-Milch, Joghurt,  
Crème fraîche,  
Sahne, Quark

0-4 °C **UNTEN**

**Für sehr empfind-  
liche Lebensmittel**



Leicht Verderb-  
liches wie frisches  
Fleisch, Geflügel  
und Fisch,  
Aufschnitt

9-11 °C **GEMÜSE-  
FACH**

**Vitaminschonend**



Gemüse, Salat,  
Obst, z. B. auch  
frische Beeren

# Kühlen mit System - So lange schmeckt's



Produktgruppe	Produkt	Kühlschrank
<b>FRISCHFLEISCH</b>	am Stück, mager	4 Tage
	frisches Gulasch	1 - 2 Tage
	Hackfleisch / Bratwurst	24 Stunden
<b>GEFLÜGEL</b>	Frischgeflügel	1 Tag
	gegartes Geflügel	2 - 3 Tage
	aufgetautes Geflügel	1 Tag
<b>EIER</b>	frisch	bis zum 28. Tag
<b>WURSTWAREN</b>	Kochwurst/Darm (Leber-, Blut-, Bier- oder Fleischwurst)	bis 5 Tage
	Kochwurst/Glas	s. Kennzeichnung - geöffnet 2 - 3 Tage
	Dauerwurst/Darm	2 - 3 Wochen
	vakuumierte Dauerwurstwaren, Schinken	geöffnet 5 Tage
	vakuuierter Kochschinken	geöffnet 2 Tage
<b>FISCH</b>	frisch, roh	1 Tag
	geräuchert	3 Tage
	Fischfrikadelle (gegart), Broathering	2 Tage
	Fischsalate	3 Tage
<b>MILCH- UND MILCHPRODUKTE</b>	Frischmilch (pasteurisierte Milch)	geöffnet 3 Tage
	H-Milch	geöffnet 3 Tage
	Butter	mind. 6 Wochen
	Sahne, Joghurt	geöffnet 7 Tage
	Käse, Schnittkäse ...	bis zu 5 Tage

Gefrierlagerung	Tipp
12 Monate	sehr fetthaltiges Fleisch ist höchstens 3 Mon. gefrierfähig
<b>6 Monate</b>	
durchgegart 3 Monate	Verbrauchsdatum beachten
	Verbrauchsdatum beachten
8 - 10 Monate	
	nach dem 28. Tag nur völlig durchgegart verzehren
1 - 2 Monate (je nach Fettanteil)	
	höchstens nach 2 Tage nach Ablauf des MHD verzehren
1 Monat	Verbrauchsdatum beachten
2 - 4 Monate	mit der Haut im Wachspapier im Behälter lagern
	geschlossen, über MHD hinaus genießbar
6 Monate	
Fettreiche Sorten 3 Monate	Käse nicht in luftdichten Verpackungen lagern



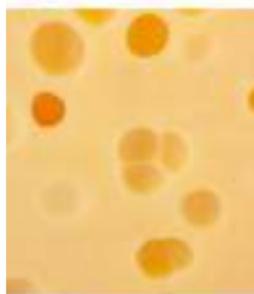
# Kühlen mit System - So lange schmeckt's



Produktgruppe	Produkt	Kühlschrank
<b>MILCH- UND MILCHPRODUKTE</b>	Weichkäse, Camembert u. ä.	3 - 4 Tage
	Frischkäse, Ziegenfrischkäse	im Anbruch bis 3 Tage
	Weichkäse (in Öl) nach Feta-Art	geöffnet 1 Woche
<b>FRISCHOBST, GEMÜSE</b>	Beeren	3 - 5 Tage
	Kernobst	7 Tage
	Salate, Bohnen	1 - 3 Tage
	Wurzelgemüse (Möhren, Sellerie, Rote Bete u. a.)	5 - 10 Tage
	vorbereitete Rohkost ohne Dressing	2 - 3 Tage
<b>KONSERVENGLAS, DOSE</b>	Konfitüren	im Anbruch 1 - 2 Monate
	Obst, Gemüse	Reste 1 Woche
<b>FERTIGGERICHTE</b>	Nudel-, Kartoffel-, Reis-Salate	bis 3 Tage
	gekochte Speisenreste	bis 3 Tage
<b>FERTIGE WÜRZSOSSEN</b>	Ketchup, Mayonnaise	im Anbruch bis 2 Monate
<b>BACKWAREN</b>	Brot	1 Woche
	durchgebackene Kuchen (Rührkuchen)	1 Woche
	Obstkuchen vom Blech	3 Tage
	Sahnertorten	2 Tage

| Bei den Angaben handelt es sich um Erfahrungswerte unter Berücksichtigung des Qualitätsverlustes, der Einhaltung der

Gefrierlagerung	Tipp
8 - 12 Monate	
	Salatmischungen aus Folientüten besonders gründlich waschen
blanchiert 1 Jahr	eingeschlagen in feuchten Tüchern länger haltbar
	im gelochten Gefrierbeutel im Gemüsefach lagern
1 - 3 Monate	weit über das MHD genießbar
1 - 3 Monate	Reste aus Metall Dosen in Schraubgläser umfüllen
1 - 3 Monate	
bis 1 Jahr	weit über das MHD genießbar
3 Monate	nur bei sehr hoher Außentemperatur kühlen
3 Monate	
1 - 2 Monate	
1 - 2 Monate	



Kühlbedingungen, regelmäßiger Raum- und Gerätehygiene,  
sowie des hygienisch einwandfreien Umgangs mit Lebensmitteln.

## KEIMEN KEINE CHANCE

- 
- | Bereiten Sie Fisch und Geflügel getrennt von rohem Obst und Gemüse oder zubereiteten Speisen vor.
  - | Obst, Gemüse, rohes Fleisch und Fisch nie mit demselben Messer oder auf demselben Brettchen schneiden, damit Keime nicht übertragen werden.
  - | Küchenutensilien nach jedem Kontakt mit rohem Fleisch, Geflügel, rohen Eiern, Fisch und Meerestieren sowie rohen pflanzlichen Produkten mit heißem Wasser und Reinigungsmittel waschen.
  - | Kunststoffbretter mit glatter Oberfläche sind geeignet für die Zubereitung von Fleisch und Fisch.
  - | Tipp: Spülbürsten regelmäßig in der Spülmaschine mit durchlaufen lassen.
  - | Lebensmittelreste auf den Arbeitsflächen nicht mit dem Spültuch, sondern möglichst mit Küchenpapier entfernen.
  - | Es geht bei der richtigen Hygiene darum, Keimherde zu reduzieren. Dafür reichen milde Reinigungsmittel wie Spülmittel, Essigreiniger oder Schmierseife völlig aus. Desinfektionsmittel sollten nur in Ausnahmefällen zum Einsatz kommen, z. B. wenn ein Familienmitglied an einer Magendarm-Erkrankung leidet.

- | Auch das Obst und Gemüse, das geschält wird, vorher waschen, um anhaftende Keime zu entfernen.
- | Rohe Milch direkt ab Hof vor dem Verzehr abkochen.
- | Hackfleisch, Geflügel und Fisch müssen immer ganz durchgegart werden.
- | Speisen, die rohe Eier, Eidotter oder Eischnee enthalten, z. B. Tiramisu, nur mit ganz frischen Eiern zubereiten, anschließend sofort kühlen und bald verzehren. Auch für das Frühstücksei oder das Spiegelei sollten Sie ganz frische Eier verwenden.
- | Fertige Speisen abdecken, noch warme Speisen erst mit geöffnetem Deckel auskühlen lassen, zum Schutz vor Fliegen mit einem frischen Trockentuch abdecken.
- | Bei Speisen, die gegarte und rohe Zutaten enthalten (z. B. Kartoffelsalat), unbedingt darauf achten, dass die gekochten Anteile (Kartoffeln) vor dem Vermengen gut ausgekühlt sind.
- | Aufgetaute rohe Lebensmittel innerhalb von 24 Stunden durchgaren.  
Fleisch, Fisch und Geflügel erst möglichst kurz vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen.
- | Vor und nach dem Umgang mit Fisch, Fleisch, Geflügel und Eiern ist das Hände waschen besonders wichtig!



## DER FEINE UNTERSCHIED, DEN JEDER KENNEN SOLLTE!

### MINDESTHALTBAR- KEITSDATUM (MHD)

Bis zu diesem Tag behält das Lebensmittel bei Einhaltung der auf der Verpackung angegebenen Lagerbedingungen und solange es nicht angebrochen wurde, mindestens seine typischen Eigenschaften wie Aussehen, Geschmack, Nähr- und Gebrauchswert.

Durch Einfrieren (spätestens am Tag des angegebenen Datums) kann die Haltbarkeit verlängert werden.

Der Ablauf des MHD bedeutet nicht unbedingt, dass das Lebensmittel verdorben ist.

### VERBRAUCHS- DATUM

Bei bestimmten leicht verderblichen und verpackten Lebensmitteln ist anstelle des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) das Verbrauchsdatum auf der Verpackung mit „zu verbrauchen bis...“ angegeben sowie die einzuhaltenden Lagerbedingungen. In diesem Zustand ist das Lebensmittel bis zum angegebenen Datum unbedingt zu verbrauchen. Erst nach dem Durchgaren ist das Einfrieren zu empfehlen. Dies gilt insbesondere für Frisches wie Hackfleisch, Geflügel und Fisch.

## VERLASSEN SIE SICH AUF IHRE SINNE ...

Dürfen Sie verpackte Lebensmittel nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießen?

| Bei einem bisher nicht geöffneten Produkt, das nach den Vorgaben auf dem Etikett gelagert wurde, dürfen Sie sich getrost auf Ihre Sinne verlassen. Alles was gut aussieht, riecht und auch so schmeckt ist meistens noch gut.

Vorsicht ist geboten bei Anzeichen von Verderb durch sichtbare Veränderungen:

1. untypische Verfärbungen (Fleisch- und Fleischaufschnitt mit gelb-grünem Schimmer)
2. schmierige Oberflächen (Kochschinken)
3. Eintrübung und Schlierenbildung bei Aufgüssen (Gurken im Glas)
4. Schaumbildung auf Fruchtsäften und Mosten
5. Anzeichen von Schimmel

Was tun bei Schimmelbildung?

Bei beginnender Schimmelbildung umgehend zu entsorgen sind: Obst und Gemüse, Obst- und Gemüsekonserven, Säfte, Müsli, Nüsse, Aufschnitt, Joghurt, Saure Sahne, Crème fraîche, Frischkäse, auch Weichkäse mit untypischer Schimmelbildung (z. B. Camembert mit rosa Schimmel), Brot und Backwaren.

Befallene Stellen großzügig entfernen und das Lebensmittel noch verzehren können Sie bei Hartkäse am Stück.



# | Restlos genießen - Smarte Küchentipps



- | Servieren Sie Salatsoßen separat zu den geputzten und zerkleinerten Zutaten roher Salate, so sind die Reste auch am nächsten Tag noch wie frisch zu genießen.
- | Schrumpelige Kartoffeln einfach vor dem Schälen in kaltes Wasser legen, dann werden sie wieder knackig und lassen sich besser schälen.
- | Beim Schälen von Kartoffeln grüne Stellen und Keimansätze großzügig abschneiden.
- | Die Haut von Pellkartoffeln lässt sich leicht entfernen, wenn die Kartoffeln nach dem Abschütten in kaltem Wasser etwas abkühlen.
- | Ist die Suppe versalzen, einfach eine geschälte Kartoffel mitkochen und anschließend wieder heraus nehmen; Kartoffeln saugen Salz auf.
- | In überwürzte Gemüsesuppen oder Eintöpfe ein wenig Kartoffelpüreepulver einrühren; die Speisen verlieren so an Würze und werden sämig.
- | Durch die Zugabe von Zitronensaft verhindern Sie unschöne Braunverfärbungen von zerkleinerten Äpfeln, Bananen, Birnen ... (je schneller sich das Obst verfärbt, umso weniger Vit. C enthält es).
- | Zwiebeln mit festsitzender Schale und „ganz freche“ Zwiebeln unter fließendem, kaltem Wasser abziehen.

- | Frische Forellen für den Grill oder Backofen morgens in eine leichte Kochsalzlösung (1EBl. Salz auf 1/2 l kaltes Wasser) zur Aromatisierung und Konservierung einlegen und abends ohne Zugabe von Salz garen. Ansonsten gilt: Fisch und Fleisch erst unmittelbar vor dem Garen salzen, damit nicht zu viel Fleischsaft austritt.
- | Durch Einlegen in Öl wird die Haltbarkeit von Fleisch und Käse verlängert, durch Zugabe von Kräutern und Gewürzen wird gleichzeitig mariniert.
- | Um Weichkäse wie Camembert oder Fleisch und Fisch sehr fein schneiden zu können (Carpaccio) - die Speisen kurz anfrieren.
- | Nach dem Anbraten von Schmorbraten und Gulasch 1 EBl. Rum oder Weinbrand zufügen, so wird das Fleisch noch zarter.
- | Für eine kräftige Brühe das Fleisch und Gemüse in kaltem Wasser aufsetzen; möchten Sie das Fleisch und Gemüse ohne große Geschmacks- und Nährstoffverluste garen, wird es in kochendes Wasser gegeben.
- | Die Streufähigkeit von Salz im Streuer bleibt durch die Zugabe von einigen ungegarten Reiskörnern besser erhalten.
- | Gläser mit Schraubverschluss (z. B. von Obst- und Gemüsekonserven) eignen sich gut zur Aufbewahrung von Resten im Kühlschrank.



Obstsalat, Auflauf,  
Milch-Mix-Getränk, Pfannkuchen,  
kalte oder heiße Obstsoßen

## Früchte

Pizza, Toast,  
Gemüsesuppe, Gemüsepfanne,  
Gemüse-Reis-Topf, Füllung oder  
Auflage von Pfannkuchen

## Frische und gegarte Gemüsereste

Gemüsesuppe,  
frische Blattsalate, Pfannkuchen,  
Gemüsepfanne, Aufstriche aus  
Quark oder Frischkäse

## Kräuter- reste

Semmelknödel,  
Arme Ritter, überbackene Baguette  
und Toast, gefüllte Brötchen,  
Fladenbrot-Pizza

## Brotreste

Milch-Mix-Getränke,  
Quark-Speisen, Vanillecreme,  
Vanillesoße | Pikante Dressings  
oder Dippes, Auflaufsoße

## Milchprodukte wie Milch, Joghurt und Frischkäse

Salate, Pfannkuchen,  
Pizza, überbackenes Baguette,  
Schinken-Käse-Nudeln, Gratin,  
Party-Törtchen

## **Käsereste**

Pizza, Pfannkuchen, Toast,  
Croque Monsieur, Party-Törtchen,  
Gemüsepfanne

## **Reste von Aufschnitt**

Cremige Brotaufstriche,  
Fischtartar, frischer Salat  
mit Fisch

## **Reste von geräuchertem Fisch**

Deftiges  
Pfannengericht,  
Auflauf oder Pfannkuchen

## **Gegarte Reste von Fleisch, Fisch, Gemüse**

Gute Basis  
für einen bunten Auflauf,  
einen gemischten Salat

## **Gegarte Kartoffel-, Nudel- oder Reisreste**

| Eigentlich ist fast immer ein vollständiges Hauptgericht im Kühlschrank - wenn man geschickt kombiniert! Wählen Sie von jeder Puzzelfarbe ein Teil, schichten Sie die Zutaten gewürfelt in eine Auflaufform & überbacken Sie das Ganze im Ofen!

## EIERMILCH:

200 g Milchprodukte, z. B. Schmand, saure Sahne, Crème fraîche, süße Sahne oder Milch, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Paprika.

Guss verschlagen und würzen, auf die Füllung geben und 30 Minuten bei 225 °C backen.

## KRÄUTER

Frisch:  
Chinakohl, Möhren,  
Paprika, Zucchini,  
Champignons  
(garen)

Fertig gegarte  
Gemüsereste:  
Blumen-  
kohl,

Brokkoli, Möhren,  
Erbsen, Kohlrabi, Spargel,  
Weißkohl, Rosenkohl

TK-Gemüse:  
Kaisergemüse,  
Möhren, Brokkoli  
(garen)

Aufschnitt-  
reste

Gekochter Schinken

Gebratenes  
Hackfleisch  
oder  
Bratenreste

Knetteig

Kartoffelreste

Nudelreste

## **BAUERNWRAP - „für den richtigen Dreh“**

300 g Vollkornmehl  
2 TL Salz  
4 EL Öl  
60 ml Wasser  
4 Tomaten  
2 Paprika  
2 Stangen Staudensellerie  
½ Eisbergsalat  
100 g Salatmayonnaise  
100 g Naturjoghurt  
2 EL Zitronensaft  
Schnittlauch  
Petersilie  
Salz, Pfeffer

Mehl, Salz, Öl und Wasser vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Den Teig in acht gleich große Mengen einteilen und jeweils zu einem dünnen Fladen ausrollen. Jeden Fladen jeweils 1 Minute von jeder Seite in einer Pfanne anbraten (braune Flecken entstehen). Anschließend im Backofen warm halten. Tomaten, Paprika, Sellerie und Salat waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft vermengen und glatt rühren. Kleingehackte Kräuter dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Gemüse und Soße gut miteinander vermischen. Mischung auf den warmgehaltenen Wrap geben, dabei rundherum einen Rand frei lassen und aufrollen.

Tipp: Produzieren Sie doch Wrap-Fladen von der doppelten Teigmenge und frieren Sie die Hälfte nach dem Abkühlen ein. So haben Sie immer die Basis für einen kreativen Snack im Haus.

## **KRÄUTERGARTEN-SUPPE - „für Elan“**

2 kleine Zwiebeln  
20 g Butter  
800 ml Hühnerbrühe  
100 g Spinatblätter  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Kerbel  
1 Bund glatte Petersilie  
250 g Sahne  
Salz, weißer Pfeffer  
Cayennepfeffer  
Muskatnuss  
150 g Räucherlachs  
4 EL geschlagene Sahne

Zwiebeln abziehen, würfeln, in der Butter glasig dünsten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen und auf etwa 2/3 einkochen lassen.

Spinat und Kräuter putzen, waschen und trocken schütteln, zur Brühe geben und pürieren.

Die Sahne zugießen, mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Muskatnuss würzen, die Suppe nur noch ziehen - nicht kochen - lassen.

Räucherlachs in feine Streifen schneiden, einige Streifen für die Garnitur zur Seite legen und den Rest in der Suppe erhitzen.

Die Suppe in Tassen füllen und mit geschlagener Sahne und den Lachsstreifen garnieren.

Tipp: Die Hühnerbrühe kann durch eine Gemüsebrühe und Räucherlachs durch frischen Lachs ersetzt werden.

## ERNTE-BALLEN - „für Neugierige“

600 g Hackfleisch  
(halb und halb)

1 Ei

1 eingeweichtes  
Brötchen

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer, Muskat

Petersilie, Schnittlauch

2 Paprika

Butter, Essig

Rucola

6 Scheiben

Schmelzkäse

Hackfleisch mit Ei, Brötchen, gehackter Zwiebel, Schnittlauch, Petersilie und Gewürzen gut vermengen. Zu sechs Bällchen formen und auf einem Backblech 20 Minuten bei 200° C backen. Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In Butter 3 Minuten schmoren, jeweils 1 EL Essig und Wasser hinzufügen und weiter schmoren lassen.

Rucola waschen. Die Fleischbällchen halbieren und die untere Hälfte mit Rucola auslegen. Geschmorte Paprika darauf geben und mit der oberen Hälfte abdecken. Auf jedes Bällchen eine Scheibe Käse legen. Zurück in den Ofen, nun die Grillfunktion nutzen u. goldbraun überbacken. Tipp: In „Mini“ auch als Partyhappchen beliebt!

## GARTEN-SCHLANGE - „für Flexible“

500 g Vollkornmehl

1 Päckchen Trockenhefe

1 TL Salz

250 ml lauwarme Milch

1 Eigelb

1 Prise Zucker

3 EL Öl

2 Zwiebeln

300 g Möhren

1 kg Grünkohl

Öl

Salz, Pfeffer

200 g Frischkäse

2 Eigelb

Butter

Hefeteig herstellen und eine Stunde an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen. Zwiebeln und Möhren schälen und würfeln. Grünkohl waschen und klein schneiden. Zwiebeln in Öl in einer Pfanne andünsten, Möhren dazu geben und 3 Minuten schmoren lassen. Grünkohl für kurze Zeit ebenfalls noch hinzufügen; würzen und abkühlen lassen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen. Frischkäse mit Eigelb verrühren und unter das Gemüse geben. Hefeteig ausrollen, Gemüsemischung darauf geben und an der Längstseite zusammenrollen. Die Oberfläche mit flüssiger Butter bestreichen. Bei 190 °C 45 Minuten backen.

Tipp: Hier können Sie das Gemüse nach Saison und Belieben variieren ...

## **BEERENTRAUM - „für Paradiesvögel“**

200 g Frischkäse  
250 g Mascarpone  
60 g Zucker  
250 g Sahne  
300 g saisonales  
    Beerenobst  
    (Himbeeren,  
    Blaubeeren,  
    Preiselbeeren etc.)  
0,5 l Beersaft  
    (Alternativ Beeren-  
    sirup 50:50 mit  
    Wasser verdünnen)  
2 P. Vanillesoßenpulver  
    instant

Frischkäse und Mascarpone mit Zucker vermengen und glattrühren.  
Sahne steif schlagen und unter die Masse heben.  
Beerenobst waschen und abtropfen lassen.  
Beersaft mit Vanillesoßenpulver kalt verrühren. Schichtsystem in Servierschale anwenden: Käse-Sahne Masse, Beerenobst, andgedickter Saft, diese 3 Schichten noch einmal wiederholen.  
Zur Dekoration ganze Früchte und Sahnehäubchen verwenden.  
Tipp: Im Winter eignet sich auch TK-Obst.

## **APFEL-CRUNCH - „für Engel“**

6 Äpfel  
Rosinen  
Gehackte Nüsse  
  
120 g Mehl  
70 g Zucker  
½ TL Zimt  
75 g Butter

Äpfel waschen und schälen, in feine Spalten schneiden.  
Mit Rosinen und Nüssen vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben.  
Mehl, Zucker und Zimt vermengen und mit der Butter verkneten.  
Die entstandenen Streusel über die Äpfel gleichmäßig verteilen.  
Bei 180 °C 30 Minuten im Ofen backen.  
Tipp: Saisonal können Sie die Äpfel durch Birnen, Pflaumen oder Kirschen ersetzen.



# LANDFRISCHES VON IHREM DIREKTVERMARKTER

Ihr Landservice-Hof:

[www.landservice.de](http://www.landservice.de)



HERAUSGEBER  
Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen,  
Referat Landservice, Regionale Vermarktung  
Nevinghoff 40, 48147 Münster, Stand: November 2012  
Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der Landesinitiative  
„Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche  
Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.