



Mit Auge  
fürs Detail

## Bratapfeltopping

Für 2 Portionen

2 Äpfel

1 TL Margarine oder Butter

1-2 EL Zuckerrübensirup, Ahornsirup oder Honig

½ TL Zimt

Schneide die Äpfel in Würfel und erhitze Margarine oder Butter in einer Pfanne. Gib die gewürfelten Äpfel hinzu und brate sie einige Minuten. Füge dann Zuckerrübensirup, Ahornsirup oder Honig hinzu und lass alles bei kleiner Hitze wenige Minuten köcheln. Gib bei Bedarf etwas Wasser, Apfelsaft oder Zitronensaft hinzu. Rühre abschließend ½ TL Zimt unter. Das Topping hält sich abgekühlt und luftdicht verpackt im Kühlschrank mehrere Tage und eignet sich z. B. für Müsli, Joghurt, Porridge oder auch Pfannkuchen und weiteres Gebäck.

Wusstest du schon...

Gehackte Nüsse, z.B. Mandeln oder Walnüsse, machen sich auch gut im Topping. Gib diese einfach am Ende der Garzeit dazu. So bekommst du noch eine Dosis essentielle Fettsäuren dazu!

Wenn du keinen Keller hast, lagere Äpfel am besten getrennt von anderem Gemüse und Obst in einer Box oder einer Papiertüte im Gemüsefach des Kühlschranks.



Mehr Tipps gibt's hier!

gefördert von  
Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen





Gut Brot will  
Weile haben

# Croûtons

Für ca. 4 Portionen

4 Scheiben Brot oder 1-2 Brötchen jeglicher Art

4 EL Butter, Oliven- oder Rapsöl

½ TL Jodsalz

Wer mag: 2 TL getrocknete Kräuter (z. B. Thymian, Curry, Paprikapulver etc.)

Wer mag: ½ TL Knoblauchpulver

Schneide Brot oder Brötchen in Würfel mit ca. 1 cm Kantenlänge. Erhitze Butter oder Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe. Gib die Brotwürfel in die Pfanne, würze alles mit Jodsalz und Gewürzen und brate die Croûtons, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Croûtons eignen sich super als Topping für Salate, Bowls und Suppen. Sie halten sich abgekühlt und luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank, sind frisch aber am leckersten.

Der Kühlschrank ist kein guter Lagerort für Brot. Dort wird es schnell trocken. Besser in einen Brotkasten legen oder in ein sauberes Baumwolltuch einschlagen.

## Wusstest du schon...

Brot und Brötchen lassen sich auch super einfrieren! Brot dazu am besten in Scheiben schneiden - dann geht das Auftauen schneller. Zum Auftauen einen Toaster oder Backofen nutzen.

### Variante: Süßer Brotsalat

Mach die Croûtons zum Star deines Nachtischs und ersetze Salz und Kräuter durch einen Esslöffel Zucker. Mische sie mit Obst deiner Wahl und du hast ein leckeres Dessert!



Mehr Tipps gibt's hier!

gefördert von  
Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen





Alles fängt  
mal klein an

# Nudelsalat mit Kräuter-Dressing

Für ca. 3 Portionen

250 g ungekochte Nudeln oder ca. 500 g gekochte	½ Bund frische Kräuter, z. B. Basilikum (alternativ 3 EL getrocknete Kräuter)
Ca. ½ große Schüssel mit rohem oder gegartem Gemüse, z. B. Gurke, Paprika, Tomaten, Oliven	4 EL Olivenöl
1 Kugel Mozzarella, ½ Block Feta oder vegane Feta-Alternative	3 EL Essig, z. B. Balsamico-Essig
	½ TL Jodsalz
	1 Prise Pfeffer

Koche die Nudeln gemäß ihrer Packungsanleitung und lasse sie abkühlen. Überspringe diesen Schritt, wenn du bereits gekochte Nudeln hast. Schneide das Gemüse in mundgerechte Stücke. Wenn du frische Kräuter verwendest, hacke diese klein. Schneide Mozzarella oder Feta in kleine Würfel. Gib Nudeln, Gemüse, frische oder getrocknete Kräuter sowie Käse in eine große Schüssel und mische alles gut durch. Mische in einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Jodsalz und Pfeffer und gib das Dressing zum Nudelsalat. Mische alles gut durch. Lass den Nudelsalat nach Möglichkeit min. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen. Hält sich luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank.

Wusstest du schon...

Nur Vollkornnudeln sind nichts für dich? Mische sie einfach mit hellen Nudeln! Beachte nur die unterschiedliche Garzeit.

Vollkorngetreide ist besonders nährstoff- und ballaststoffreich, weil die äußere Hülle des Korns nicht, wie bei hellem Mehl, entfernt wird. Das hält dich länger satt.



Mehr Tipps gibt's hier!

gefördert von  
Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mit Stärke  
aus der Erde



# Bratkartoffeln

## Für 2 Portionen

700 g rohe Kartoffeln, festkochend

3 EL Rapsöl

1 Zwiebel

Jodsalz und Pfeffer

Frische oder getrocknete Kräuter nach Belieben

Wasche die Kartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben (ca. 5 mm). Schneide die Zwiebel in kleine Würfel oder Halbringe und stell sie beiseite. Gib Öl in eine Pfanne und erhitze es auf mittlerer Stufe.

Gib die Kartoffelscheiben in die Pfanne und brate sie ca. 15–20 min, bis sie kross sind. Wende dabei die Kartoffeln alle 2–3 min. Wenn die Kartoffeln zu schnell braun werden, reduziere die Hitze. 5 min vor Ende der Garzeit gibst du eine gewürfelte Zwiebel dazu. Dann kannst du die fertigen Bratkartoffeln salzen und pfeffern. Hält sich abgekühlt und luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank.

Du kannst natürlich auch mit bereits gegarten Kartoffeln Bratkartoffeln machen! Dann reduziert sich die Zeit beim Braten auf ca. 10 Minuten.

## Wusstest du schon...

Kartoffeln vom Vortag sind umso besser. Wenn du nämlich frisch gegarte Kartoffeln abkühlen lässt, entsteht resistente Stärke. Die hält dich länger satt und ist gut für deine Darmflora.

Kleine grüne Stellen oder Keime bis 1 cm kannst du bei Kartoffeln großzügig entfernen und die Kartoffeln ganz normal weiterverwenden.



Mehr Tipps gibt's hier!

gefördert von  
Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen







Alles Käse?

## Dattel-Curry-Dip

- 300 g Frischkäse natur
- 10 Datteln ohne Stein
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Currypulver (oder mehr nach Geschmack)
- ½ TL Chiliflocken
- Jodsalz, Pfeffer, Zimt, Paprikapulver

Die Datteln in kleine Stücke schneiden und ggf. einweichen. Frischkäse in eine Schüssel geben. Die Datteln pürieren oder fein hacken und zum Frischkäse hinzufügen. Mit Curry-Pulver, Jodsalz, Pfeffer und optional Honig oder Agavendicksaft würzen. Gut verrühren und bei Bedarf mit Milch oder Sahne die Konsistenz anpassen. Vor dem Servieren 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Hält sich luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank.

Lagere Käse nach dem Öffnen in einer möglichst luftdichten Verpackung im Kühlschrank. So verhinderst du, dass die Ränder austrocknen.

### Wusstest du schon...

Käse kannst du auch einfrieren! Hartkäse verpackst du dazu am besten portionsweise oder gerieben, Frischkäse und Quark können in ihren Behältern eingefroren werden. Hartkäse hält sich dann bis 3, Frischkäse und Quark bis zu 12 Monate.

Variante: Der Dip eignet sich mit etwas Wasser verdünnt auch gut als Sauce zu Ofengemüse oder als Salatdressing.



← Mehr Tipps gibt's hier!



A close-up photograph of a person's hands holding a bunch of fresh, orange carrots. The carrots are of various sizes and have some green tops still attached. The person is wearing a blue and yellow beaded bracelet on their right wrist. Below the hands is a green plastic crate filled with a large quantity of similar carrots. The background is a blurred green lawn. In the bottom left corner, there is a dark teal graphic overlay with white text.

Karotten mit  
Charakter

# Ofengemüse mit Kräuter-Marinade

Ergibt ca. 1 Blech

## Für das Gemüse

1 mittelgroße Schüssel mit Gemüse, z. B. Süßkartoffel, Brokkoli, Kartoffel, Spargel, Kohlrabi, rote Bete, ...

## Für die Kräuter-Marinade

5 EL Öl, z. B. Raps- oder Olivenöl  
3 EL getrocknete Kräuter, z. B. Kräuter der Provence  
1 TL getrockneter Knoblauch oder  
1 Zehe frischer Knoblauch  
Jodsalz, Pfeffer

Mische alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel. Wenn du frischen Knoblauch benutzt, hacke die Knoblauchzehe fein und gib sie ebenfalls in die Schüssel. Wasche das Gemüse und schneide es in mundgerechte Stücke. Mische es mit der Marinade und verteile es anschließend gleichmäßig auf ein Backblech. Backe es ca. 30 min bei 160°C Umluft. Je nach Ofen und Gemüseart kann die Backzeit variieren. Nach dem Backen kannst du das Gemüse zusätzlich mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken und mit frischen Kräutern, z.B. Basilikum, mischen. Hält sich abgekühlt und luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank.

Jede Jahreszeit bringt dir andere Leckereien von den Feldern in deiner Region aufs Blech.

## Wusstest du schon...

Mach doch direkt mehr und iss das Ofengemüse in deinen Pfannkuchen, als Salattopping, zu Pasta - deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Kaufe doch mal direkt bei Landwirt:innen! Das kannst du zum Beispiel in Hofläden, auf Wochenmärkten oder über solidarische Landwirtschaften.



Mehr Tipps gibt's hier!

gefördert von  
Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Jeder  
Handgriff  
zählt



## Pflaumen-Crumble

Für eine Auflaufform

Für die Streusel:

130 g Mehl, z.B. Dinkelmehl

80 g Haferflocken (zart)

80 g Zucker

1 Prise Salz

120 g Butter oder Margarine

(+ 1 EL für die Form)

Vermenge Mehl, Haferflocken, Zucker und Salz in einer Schüssel. Gib Butter/Margarine dazu und knete alles mit den Händen zu einem krümeligen Teig. Stell diesen beiseite.

Wasche die Pflaumen, schneide sie auf, entnimm den Stein und schneide sie in Scheiben. Mische sie mit Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und Zimt.

Leg die Pflaumen in eine gefettete Auflaufform und verteile die Streusel darauf. Backe den Crumble auf der mittleren Schiene bei 180°C Umluft ca. 40 min, bis die Streusel goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und am besten noch warm genießen. Hält sich abgekühlt und luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank.

Für die Pflaumen:

ca. 600 g Pflaumen

2 EL Zitronensaft

20 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL Zimt

Obst solltest du erst kurz vor dem Essen waschen, um die natürliche Schutzschicht zu erhalten. Weichere Obstsorten sollten auch nicht lange gelagert werden.

Wusstest du schon...

Eher weichere Obstsorten wie Beeren oder Pflaumen benötigen nicht nur bei der Ernte, sondern auch beim Einkauf, Lagern und Zubereiten die Extraportion Vorsicht, da sie sonst noch schneller verderben.

Der Crumble lässt sich mit beliebigen Früchten zubereiten, sodass hier gerne mit saisonalem Lieblingsobst variiert werden kann, bspw. im Sommer mit leckeren Beeren.



Mehr Tipps gibt's hier!





Sorgfalt  
in jedem  
Griff

# Pfannkuchen

Für 2 Portionen

2 Eier

1 TL Zucker (für herzhaftere Pfannkuchen weglassen)

1 Prise Jodsalz

250 ml Milch/  
Pflanzendrink

150 g Mehl

2 EL Rapsöl

Gib Eier, Zucker, Salz und Milch/Pflanzendrink in eine Schüssel und verrühre alles mit einem Schneebesen. Füge das Mehl hinzu und verrühre wieder, bis ein glatter Teig entsteht. Erhitze Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib jeweils einen großen Löffel Teig in die Pfanne und schwenke die Pfanne, damit der Teig sich verteilt. Wird die Pfanne zu heiß – wenn der Pfannkuchen unten schon dunkelbraun ist, aber oben noch flüssig –, reduziere die Hitze. Wende den Pfannkuchen, wenn er fest und die Unterseite schön gebräunt ist, und backe ihn auf der anderen Seite fertig. Hält sich abgekühlt und luftdicht verpackt mehrere Tage im Kühlschrank.

Wenn du nicht mehr weißt, welche Eier roh und welche gekocht waren, leg sie auf einen flachen Untergrund und drehe sie - gekochte Eier kreiseln super, während rohe Eier buchstäblich "eiern"!

## Wusstest du schon...

Eier lassen sich einfrieren! Dazu kannst du entweder das Ei aufschlagen und das Eigelb mit dem Eiweiß vermischen oder beides separat voneinander einfrieren. So kannst du sie noch länger haltbar machen.

Auf rohen Eiern findest du immer einen Zifferncode. Der verrät dir, aus welcher Haltungsform das Ei stammt, außerdem das Herkunftsland sowie bei deutschen Eiern die Ziffern für Bundesland, Betrieb und Stall.



Mehr Tipps gibt's hier!