

Rezeptideen

Regional & Saisonal



Iss, was um die Ecke wächst

Fruchtiger Lauch-Bete-Salat

Zutaten

- 400g Beten (rot, gelb oder geringelt)
- 1 Apfel
- 200g Lauch
- 150g Knollensellerie
- 50g Walnüsse
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 8 EL Apfelessig
- 3 EL Nuss- oder Kernöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Die Beten ungeschält in kochendes Wasser geben und je nach Größe 30-45 Min. garen. Anschließend abkühlen lassen, danach schälen und würfeln.
2. Die Äpfel halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden und zu den Bete-Würfeln geben.
3. Den Knollensellerie schälen und klein würfeln. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Alles zu den Beten geben und vorsichtig gut vermischen.
4. Für das Dressing den Apfelessig, Kernöl, Honig, Senf sowie eine Prise Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig mixen.
5. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann grob zerkleinern und abkühlen lassen.
6. Das Dressing über die Salatmischung geben und vorsichtig untermischen. Vor dem Servieren die grob gehackten Nüsse darüber streuen.

Tipp: Dieser Salat lässt sich prima auf Blattsalat oder Rucola betten.

Bunter Zucchini-Salat

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 1 Apfel
- 1 Möhre
- 1 EL Obstessig
- 2 EL Öl
- 1 EL Senf
- 1 Bund Schnittlauch, gehackt
- 2 Zweige Zitronenmelisse, gehackt
- Kräutersalz, Zitronensaft

Zubereitung

1. Zucchini, Apfel und Möhre grob raspeln.
2. Die restlichen Zutaten zu einer Sauce verrühren, unter den Salat ziehen und sofort servieren.

Tipp: Besonders schön bunt wird dieser saftige Salat mit grünen und gelben Zucchini.

Frischer Möhrensalat

Zutaten

- 500 g Möhren
- 2 säuerliche Äpfel
- 5 EL Nüsse (Hasel- oder Walnüsse)
- 3 EL Obstessig
- 3 EL Öl
- 2 EL Honig
- etwas Salz

Zubereitung

1. Möhren und Äpfel fein raspeln. Die Nüsse knacken und hacken.
2. Möhren, Äpfel und Nüsse vermischen.
3. Aus Öl, Honig und Obstessig eine Marinade mixen und mit dem Salat vermengen.
4. Mit Salz abschmecken und alles gut durchziehen lassen.

Tipp: Der Salat kann nach Belieben mit Kresse oder auch Meerrettich verfeinert werden.

Salz aus Niedersachsen

Es muss nicht unbedingt Meersalz oder Himalayasalz sein, denn auch regional gibt es richtig tolle Alternativen

Das Göttinger Salinensalz



Die Saline Luisenhall ist Europas letzte Pfannensaline. Das Salz wird als Sole von 250 Millionen Jahre alten Meersalzablagerungen aus 450 Metern Tiefe ans Tageslicht gefördert und in riesigen flachen Pfannen erhitzt, bis es kristallisiert. Dieses Verfahren ist bereits über 100 Jahre alt.

Das Luisenhaller Tiefensalz ist ein Universalsalz, das in der Küche üblicherweise zum Kochen verwendet wird. Es ist frei von jeglichen chemischen Zusätzen.

Ernährungsrat
Niedersachsen



Das Salinensalz gibt es in vielen Supermärkten zu finden oder auch hier im [Luisenhaller Onlineshop](#)

Gemüsebrühe

Zutaten

250g Salz

750g Gemüse, z.B.

- 300g Knollensellerie
- 200g Möhren
- 200g Lauch
- 1 Zwiebel

Frische Kräuter, z.B.

- Petersilie, Majoran
- Rosmarin, Thymian

Tipp: Die Zutaten lassen sich nach Belieben variieren und mit Kräutern und Gewürzen verfeinern.

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und grob würfeln.
2. Die Kräuter waschen und von den Stängeln befreien.
3. Das Gemüse und die Kräuter in einem Hochleistungsmixer fein häckseln.
4. Das Salz hinzugeben und alles nochmal fein pürieren.
5. Die fertige Paste in Gläser abfüllen. Durch das Salz wird das Gemüse konserviert und ist entsprechend lange haltbar.

1 TL ergibt etwa 250 ml

Tipp: Besonders aromatisch wird die Brühe, wenn Sie mit etwas Öl zunächst angedünstet und anschließend mit Wasser aufgegossen wird.

Kartoffel-Zucchini-Suppe

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1/2 l Wasser
- 1 TL Liebstöckel und andere Kräuter (frisch oder getrocknet)
- 1/2 l Haferdrink
- 2 Lauchzwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- Salz nach Belieben

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und würfeln. Zucchini grob würfeln. Die Zwiebel schälen und hacken.
2. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
3. Kartoffeln, Zucchini und Zwiebeln in dem Öl andünsten.
4. Wasser mit Kräutern und Haferdrink zugießen, zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.
6. Die Lauchzwiebeln unterrühren und die Suppe mit Salz abschmecken.

Kürbissuppe

Zutaten

- 1 kg Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 L Gemüsebrühe
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz

Zubereitung

1. Kürbis waschen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne entfernen. Hokkaido und Butternut müssen nicht geschält, sondern können mit Schale gegessen werden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin 2-3 Minuten anbraten, dann gehackten Knoblauch sowie die Kürbisstücke zufügen, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Die Rosmarinzweige zugeben, die Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbisstücke weich sind.
5. Die Rosmarinstängel entfernen und die Suppe nach Ende der Garzeit mit einem Pürierstab fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig Wasser oder Gemüsebrühe zufügen.
6. Die fertige Suppe mit Salz und Gewürzen nach Belieben abschmecken und servieren.

Dazu passt frisches Brot

Zwiebel-Bohnen-Pfanne mit Petersilie

Zutaten für 2 Personen

- 2 Tassen getrocknete Bohnen, am Vortag eingeweicht
- 500 g Zwiebeln in feine Ringe geschnitten
- 2 EL Öl
- 1 TL Dillsamen
- 1 großes Bund Petersilie, grob gehackt
- 3-4 Zweige Zitronenmelisse, fein gehackt
- 1 Tasse Wasser
- 1 TL Liebstöckel und andere getrocknete Kräuter
- Salz und Obstessig nach Belieben

Zubereitung

1. Die Bohnen in Wasser weich kochen. Zwiebelringe im Öl glasig dünsten.
2. Dillsamen, Petersilie und Zitronenmelisse dazugeben.
3. Wasser mit Kräutern zugießen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
4. Bohnen unterrühren und
5. mit Salz und Obstessig abschmecken.

© Irmela Erckenbrecht, Veggietag

Nudeln mit Zucchini & Tomaten

Zutaten für 2 Personen

- 200g Pasta
- 2 Zehen Knoblauch
- 300g Zucchini
- 300g Tomaten
- 3 EL Öl
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Frische Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin)

Zubereitung

1. Zucchini und Tomaten grob würfeln.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Ebenso die Kräuter von Stielen befreien und fein hacken.
3. Die Pasta nach Anleitung in kochendem Salzwasser garen.
4. In einer großen Pfanne in etwas Öl den Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten. Die Zucchini zugeben und mitdünsten.
5. Nach 3 Minuten mit der Gemüsebrühe aufgießen, kurz einköcheln lassen und die gewürfelten Tomaten zugeben.
6. Das Gemüse in der Pfanne garen und die fertigen Nudeln direkt aus dem Topf zu dem Gemüse geben. Dabei etwas Pastawasser mitnehmen. Alles vermengen und direkt servieren.

Findet Ihr dazu eine regionale Alternative zu Parmesan?

Wirsingkohl-Möhren-Gemüse süßsauer

Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel
- 4 Möhren
- 500 g Wirsingkohl
- 4 EL Öl
- 300 ml Apfelsaft
- 2 EL Obstessig
- 1 kleiner Apfel
- 1 Prise Salz
- 1 TL Honig
- 1 TL Dillsamen

Tipp: Getreide als Beilage,
z.B. Hafer oder Dinkel

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und hacken. Den Apfel entkernen und fein würfeln.
2. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden und den Wirsing vierteln, vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden.
3. In einem Topf Zwiebel, Möhren und Wirsing im Öl kräftig dünsten.
4. Apfelsaft und Obstessig zugießen und kurz einziehen lassen.
5. Apfel, Salz, Honig und Dillsamen unterrühren und zugedeckt etwa 15 Minuten garen.
6. Dazu schmeckt gekochtes Getreide (z. B. Hafer oder Dinkel).

Getreide als Beilage

Für die Zubereitung der Beilage 1 Tasse Getreide wie Reis mit etwas Öl anschwitzen, die doppelte Menge Wasser und etwas Salz zugeben, aufkochen, das ganze bei schwacher Hitze 10-15 Minuten bei geschlossenem Topf köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und ohne Deckel weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Überbackene Steckrüben

Zutaten für 2 Personen

- 1 Steckrübe (ca. 600 g)
- Salz
- Kreuzkümmel oder Koriander
- 1 Zwiebel
- 60 g Walnüsse
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL zarte Haferflocken
- 1 EL geriebener Käse
- 1-2 EL Rapsöl
- Petersilie, frisch

Zubereitung

1. Die Steckrübe waschen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
 2. Die Scheiben in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3 Minuten vorkochen.
 3. Anschließend die Scheiben aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Salz, Kreuzkümmel oder Koriander würzen.
 4. Die Zwiebel kleinschneiden, Walnüsse und Sonnenblumenkerne fein hacken.
 5. Die Zwiebel in einer Pfanne in 1-2 EL Öl andünsten. Walnüsse, Sonnenblumenkerne hinzugeben und kurz mitdünsten.
 6. Haferflocken unter die Kerne rühren und die Mischung auf den Steckrübenscheiben verteilen.
 7. Mit etwas geriebenem Käse bestreuen.
 8. Die Steckrübenscheiben für ca. 20 Minuten bei 180 °C Umluft im Backofen garen.
 9. Vor dem Servieren mit etwas frischer Petersilie bestreuen.
-

Steckrübeneintopf

Zutaten

- 750 g Steckrüben, gewürfelt
- 3 Kartoffeln, gewürfelt
- 3 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 300 ml Wasser
- 1 TL Liebstöckel und andere getrocknete Kräuter
- 1 TL getrockneter Majoran
- Senf

Zubereitung

1. Das Gemüse grob würfeln.
2. Die Kräuter von Stielen befreien und fein hacken.
3. Steckrüben, Kartoffeln und Möhren mischen und in einem großen Topf mit Wasser und Kräutern angießen
4. Etwa 25 Minuten leise köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
5. Ganz nach Geschmack kann der Eintopf mit dem Pürierstab zerkleinert werden.
6. Den Eintopf mit Senf abschmecken und servieren.

Apple Crumble

Zutaten für 2 Personen

500g Äpfel
Fett für die Form
175 g Weizenvollkornmehl
110 g Butter oder Margarine
50 g Zucker

Zubereitung

1. Äpfel entkernen, mit Schale würfeln und in eine gefettete Auflaufform legen.
2. Aus dem Mehl, der Margarine und dem Zucker Streusel kneten und so auf den Apfelwürfeln verteilen, dass sie ganz bedeckt sind.
3. Bei 180 °C etwa 30 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt ein Porridge aus Haferflocken.

Für die Bereitstellung der Rezepte herzlichen Dank an:

ZEHN – Zentrum Ernährung und Hauswirtschaft Niedersachsen
Irmela Erckenbrecht, Veggietag Initiative Göttinge
Nele Wagenfeld, Verband Entwicklungspolitik Niedersachsen e.V.

Weitere Rezepte gibt es online auf der Seite des ZEHN
[> zu den Rezepten](#)



Fragen zur Regio Challenge

Wie habt Ihr die Regio Challenge erlebt?

1. Was waren Eure größten Herausforderungen bei der Challenge?
2. Auf welche Produkte könnt Ihr nur schwer oder nicht verzichten?
3. Was sind Eure Lieblingsrezepte?
4. Gab es neue Entdeckungen?
5. Was hat Euch besonders überrascht?
6. Was möchtet Ihr aus der Challenge mit in Euren Alltag nehmen?

Berichtet uns von Eurer Regio Challenge und schreibt uns eine Mail an info@ernaehrungsrat-niedersachsen.de
