



# CLEVER GENIESSEN



Smarte  
Küchentipps  
bis zum  
letzten  
Krümel!





# Einfach clever ...

Willkommen zum Landgenuss!

Frisches ist einfach lecker! Insbesondere, wenn die Landprodukte vom nah gelegenen Bauernhof stammen.

Denn bereits beim Einkauf frischer Produkte isst das Auge mit.

Zuhause warten die landfrischen Produkte darauf, professionell verarbeitet oder richtig aufbewahrt zu werden. Genau dazu gibt es viele praktische Küchen-Tipps und eine ganze Reihe nützlicher Kniffe für die Aufbewahrung. Selbst aus kleinen Restmengen lassen sich noch schmackhafte Gerichte zaubern.

Nutzen Sie dazu dieses clevere Heft als smarten Wegbegleiter: „Vom Hof bis zum Teller“.

Viel Freude dabei!

# | 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	32
Der schnelle Klick zum nächsten Hof	38



Direktvermarkter in Nordrhein-Westfalen überraschen in ihren Hofläden mit einer spannenden Vielfalt an hochwertigen, landfrischen Produkten, die mit handwerklichem Können erzeugt, geerntet und vor Ort vermarktet werden.

So bietet der Einkauf in der Region, gleich in Ihrer Nähe, einen großen Vorteil. Sie kaufen in Ihrem Hofladen die frischesten Produkte, die direkt vom Feld oder aus dem Stall stammen.

So garantiert dieser kurze Weg Frische und vollmundigen Geschmack.

**Außerdem sehen Sie beim Einkauf, wo die Produkte herkommen und wie sie hergestellt werden. Und falls Fragen offen bleiben, so sprechen Sie am besten direkt mit Ihren Bäuerinnen und Bauern, die sich auf Ihren Besuch und das persönliche Gespräch freuen.**

Die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen gibt Ihnen mit dieser Broschüre eine Fülle von Praxistipps mit auf den Weg. So bereitet das Gute vom Hof, richtig eingekauft, sicher transportiert, erstklassig zubereitet und sachgerecht gelagert, Spaß am gutem Geschmack. Darüber hinaus schon die geschickte Verarbeitung kleiner Restmengen unsere Umwelt und Ihren Geldbeutel.

## NÄHE IST TRUMPF!

- | Natürlich gereiftes Obst und Gemüse kann im Jahreskreislauf der Natur genossen werden. Abwechslung liefert die Natur frei Haus - denn alles kommt zu seiner Zeit ... Obst, Gemüse, Kartoffeln, Fleisch ...
- | Wer auf „Schatzsuche“ geht, findet 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 leckere moderne Variationen - fragen Sie Ihren Direktvermarkter!
- | Kurze Transportwege schonen die Umwelt - und auf Ihrem Teller landen Lebensmittel ohne „Jetlag“!
- | 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 süßen Kirschen wieder locken oder der erste Grünkohl wieder auf das leckere Mettendchen trifft ... genießen Sie erntefrische Vielfalt!



## GEMÜSE



Champignons

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



Kartoffeln

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



Möhren

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



Weißkohl

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



Knollensellerie

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



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



Chinakohl

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

Lagerung Erntezeit



**Feldsalat**

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



**Spinat**

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



**Spargel**

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



**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



**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



**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



**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



**Johannisbeeren**

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



**Süßkirschen**

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



**Stachelbeeren**

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



**Himbeeren**

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



**Heidelbeeren**

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



**Sauerkirschen**

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



**Mirabellen**

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



**Brombeeren**

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



**Preiselbeeren**

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



**Zwetschen**

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



**Pflaumen**

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



**Birnen**

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



**Holunderbeeren**

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



**Esskastanien**

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



**Quitten**

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

## MENGE & TRANSPORT IM BLICK!

- | Leckere Gerichte für eine Woche im voraus planen macht Spaß und ermöglicht einen gezielten Einkauf mit vermutlich weniger Resten.
- | Kaufen Sie regelmäßig bedarfsgerechte Mengen, damit Sie stets auf frische und qualitativ hochwertige, regionale Produkte zugreifen können. Mit der angemessenen Menge schützen Sie die Saisonprodukte vor Überlagerung und dem Verlust wertvoller Inhaltsstoffe.
- | Haben Sie bereits beim Einkauf das Mindesthaltbarkeitsdatum im Blick: besonders bei verpackten, kühlpflichtigen Lebensmitteln wie z. B. Joghurt, Käse- und Wurstwaren.
- | Achten Sie beim Einkauf von verpackten Produkten darauf, dass diese unbeschädigt und sauber sind. Verwenden Sie keine gebrauchten Kartons aus dem Lebensmittelhandel, nutzen Sie Ihre privaten Einkaufstaschen / Boxen zum Transport nach Hause.
- | 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.
- | Nur saubere Eierpackungen sollten mehrfach verwendet werden - befüllen Sie diese im Hofladen doch selbst.

- | Alles was aus der Kühlung kommt, sollte auch während des Transportes gekühlt werden. Denken Sie an Kühlboxen oder -taschen, wenn Sie empfindliche, tierische Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch oder Milch einkaufen möchten.
- | Der Einkauf Ihrer kühlpflichtigen Lebensmittel sollte am Ende Ihrer „Einkaufs- und Besorgungstour“ liegen.
- | Äpfel nicht mit anderem Obst zusammen lagern; das ausscheidende Ethylen gas 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.
- | Brot und Backwaren werden luftdicht verpackt weich. Bewahren Sie die Waren daher in der Brottüte und zum Schutz vor Austrocknung in einem Brotkasten oder Brottopf auf (noch warmes Brot in der geöffneten Tüte erst auskühlen lassen).
- | 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; daher Mindesthaltbarkeitsdatum beachten.



## BEIM KÜHLEN ZÄHLT DER RICHTIGE PLATZ

- | Südfrüchte, wie Ananas, Mangos und Bananen gehören nicht in den Kühlschrank. Sie entwickeln bei Zimmertemperatur ein besseres Aroma.
- | 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.
- | Legen Sie kühlpflichtige Ware möglichst direkt nach dem Einkauf in den Kühlschrank. Achten Sie darauf, dass alle Waren vollständig abgedeckt oder in geschlossenen Behältern eingelagert werden.
- | Sortieren Sie frische Ware nach hinten, behalten Sie dadurch Älteres vorne im Blick. So haben Sie die Übersicht, was verbraucht werden muss & was fehlt.
- | Damit die Luft gut zirkulieren kann und der Kühlschrank nicht vereist, die Ware nicht zu eng packen.
- | Angebrochene Konserven sind zur Aufbewahrung im Kühlschrank ungeeignet. Füllen Sie die Reste in Gläser mit Schraubdeckel oder Frischhaltedosen um.
- | Erhitzte Speisen lassen die Temperatur im Kühlschrank ansteigen, deshalb rasch abkühlen lassen (in großen flachen Behältern oder im kalten Wasserbad) und danach kalt stellen.

- | Tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel vor der Zubereitung ohne Verpackung langsam und gleichmäßig im Kühlschrank auftauen.
- | Schützen Sie Ihre anderen Lebensmittel, indem Sie ein Gefäß zum Auffangen des Tauwassers einsetzen. Das gebildete Tauwasser von Fleisch und Geflügel ist keinesfalls für die Weiterverwendung geeignet. Das Auffanggefäß sollte umgehend gründlich gereinigt werden.
- | 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 die Frischluft eine Schimmelbildung verhindert.
- | 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.





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
FRISCHFLEISCH	am Stück, mager	4 Tage
	frisches Gulasch	1 - 2 Tage
	Hackfleisch / Bratwurst	24 Stunden
GEFLÜGEL	Frischgeflügel	1 Tag
	gegartes Geflügel	2 - 3 Tage
	aufgetautes Geflügel	1 Tag
EIER	frisch	bis zum 28. Tag
WURSTWAREN	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
	vakuumierter Kochschinken	geöffnet 2 Tage
FISCH	frisch, roh	1 Tag
	geräuchert	3 Tage
	Fischfrikadelle (gegart), Brathering	2 Tage
	Fischsalate	3 Tage
MILCH- UND MILCHPRODUKTE	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
6 Monate	
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 noch 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	
Fettriche Sorten 3 Monate	Käse nicht in luftdichten Verpackungen lagern



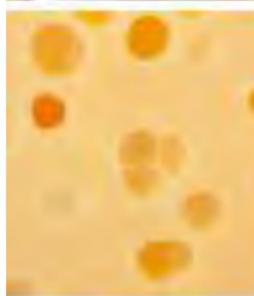
# Kühlen mit System - So lange schmeckt's



Produktgruppe	Produkt	Kühlschrank
MILCH- UND MILCHPRODUKTE	Weichkäse, Camembert u. ä.	3 - 4 Tage
	Frischkäse, Ziegenfrischkäse	im Anbruch bis 3 Tage
	Weichkäse (in Öl) nach Feta-Art	geöffnet 1 Woche
FRISCHOBST, GEMÜSE	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
KONSERVEN: GLAS, DOSE	Konfitüren	im Anbruch 1 - 2 Monate
	Obst, Gemüse	Reste 1 Woche
FERTIGGERICHTE	Nudel-, Kartoffel-, Reis-Salate	bis 3 Tage
	gekochte Speisenreste	bis 3 Tage
FERTIGE WÜRZSOSEN	Ketchup, Mayonnaise	im Anbruch bis 2 Monate
BACKWAREN	Brot	1 Woche
	durchgebackene Kuchen (Rührkuchen)	1 Woche
	Obstkuchen vom Blech	3 Tage
	Sahnetorten	2 Tage

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

Gefrierlagerung	Tipp
8 - 12 Monate	
blanchiert 1 Jahr	Salatmischungen aus Folientüten besonders gründlich waschen  eingeschlagen in feuchten Tüchern länger haltbar
	im 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 keine Keime 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 für die Vorbereitung von Lebensmitteln geeignet. Setzen Sie dazu keine Holzbretter ein.
  - | Tipp: Spülbürsten regelmäßig in der Spülmaschine mit durchlaufen lassen.
  - | Spül- und Geschirrtücher nach Gebrauch möglichst schnell trocknen und mindestens wöchentlich wechseln.
  - | Lebensmittelreste auf den Arbeitsflächen nicht mit dem Spültuch, sondern mit Küchenpapier entfernen.
  - | Es geht bei der richtigen Hygiene darum, Keimherde zu reduzieren. Dafür reichen milde Reinigungsmittel wie Spülmittel, Essigreiniger oder Schmierseife und die Reinigung in der Spülmaschine bei 60°C völlig aus (Desinfektionsmittel nur bei Erkrankungen).

- | Obst und Gemüse vor dem Putzen, Schälen und Zerkleinern, gründlich waschen, um anhaftende Keime zu entfernen.
- | Tiefgekühlte Beeren vor dem Verzehr vollständig durcherhitzen (gilt nicht für Beerenobst aus dem eigenen Garten).
- | 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 u. Eiern ist das Hände waschen bes. 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, wie:

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
6. intensiver Fischgeruch bei Fisch und Fischprodukten
7. aufgeblähte Verpackungen (vakuumierte Ware)

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.

Hartkäse am Stück können Sie noch verzehren, wenn Sie die befallenen Stellen großzügig entfernen.





- | Zwiebeln mit festsitzender Schale und „ganz freche“ Zwiebeln kurz in lauwarmes Wasser legen und unter fließendem Wasser abziehen.
- | Damit die Zwiebel beim Würfeln nicht verrutscht, hilft es, das Schneidebrett vorher anzufeuchten. Dieser Trick beugt auch einer starken Verfärbung des Brettes z. B. beim Zerkleinern von Möhren und Paprika vor. Ein feuchtes Tuch oder feuchtes Küchenkrepp unter dem Schneidbrett schafft einen rutschfesten Untergrund.
- | Beim Zerkleinern von geputzten Salatzutaten zunächst die Sorten raspeln oder schneiden, die hell sind; zum Schluss die farbigen Sorten, so kann die Farbe nicht auf die hellen Sorten übertragen werden und Sie ersparen sich die Zwischenreinigung.
- | Servieren Sie Salatsoßen separat zu den verzehrfertigen Zutaten roher Salate, so sind die Reste auch in den nächsten Tagen noch wie frisch zu genießen. Dazu die Salatzutaten in einen Gefrierbeutel (farbintensive Sorten wie Möhren und Paprika separat) geben, fest verschließen und im Gemüsefach des Kühlschranks einlagern. Je nach Frische und Salatsorte ist die Rohkost bis zu 5 Tagen portionsweise zu entnehmen und zu verzehren.
- | Salatsoßen lassen sich im Glas mit Schraubverschluss perfekt ansetzen und mischen, durch kräftiges Schütteln verteilen und verbinden sich die Zutaten (auch Öl und Essig). Die Soßenreste sind so im Kühlschrank bis zu einer Woche aufzubewahren.

- | Geputzte und geschnittene Kräuterreste bleiben einige Monate haltbar, wenn sie mit Meersalz im Schraubglas eingeschichtet werden.
- | 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.
- | Zum Herstellen von Kartoffelpüree kein Handrührgerät, sondern eine Kartoffelpresse einsetzen; keine Sahne zugeben, das Püree wird sonst zu klebrig und kleistrig.
- | Die Haut von Pellkartoffeln lässt sich leicht entfernen, wenn die Kartoffeln nach dem Abschütten unter kaltem Wasser etwas abkühlen.
- | Gerichte, die Zwiebeln enthalten, werden bekömmlicher und länger haltbar, wenn die Zwiebeln vorher in Fett, Essig oder Brühe erhitzt wurden.
- | 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.



- | Natron (aus der Apotheke oder Backabteilung) bewirkt einen verkürzten Garprozess auch bei Hülsenfrüchten. Außerdem erhält es die Farbe beim Garen von Gemüse, wie z. B. Brokkoli oder Möhren (etwa 1 Teelöffel auf 1 Liter Wasser).
- | Beim Reiben von Käse hilft es, wenn auf die Reibe Pergamentpapier gelegt wird. Dadurch verkleben die Poren nicht, außerdem lässt sich die Reibe anschließend schnell reinigen.
- | Um Weichkäse - wie Camembert - oder Fleisch und Fisch sehr fein schneiden zu können (Carpaccio) -  
- die Speisen kurz anfrieren.
- | Durch vollständiges Einlegen in Öl wird die Haltbarkeit von Kräutern, Fleisch und Käse verlängert. Fleisch und Käse können dabei durch die Zugabe von Kräutern und Gewürzen gleichzeitig mariniert werden.
- | Bei der anschließenden Lagerung im Kühlschrank kann durch die Kälte eine Eintrübung des Öls auftreten. Diese bildet sich bei Raumtemperatur zurück und führt nicht zum Qualitätsverlust.
- | Fritierfett bleibt länger haltbar, wenn es nach Gebrauch durch Küchenkrepp gefiltert (gesiebt) wird.
- | Die richtige Temperatur von Bratfett ist erreicht, wenn ein zugegebener Tropfen Wasser zischend verdampft.

- | Beim Andicken von Soßen dem Mehl eine Prise Salz zugeben und dann mit kaltem Wasser verrühren und langsam unter ständigem Rühren dem Bratensaft zugeben. Das Salz verhindert die Klümpchenbildung.
- | 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.
- | Frische Forellen für den Grill oder Backofen morgens in eine leichte Kochsalzlösung (1 EL 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.
- | Die Streufähigkeit von Salz im Streuer bleibt durch die Zugabe von einigen ungegarten Reiskörnern besser erhalten.
- | So können flüssige Speisen sicher und platzsparend eingefroren werden: einen Gefrierbeutel in eine rechteckige Schüssel oder Gefrierdose geben, Speise einfüllen, Beutel verschließen. Gefrierbeutel mit Schüssel in das Tiefkühlfach geben und nach dem Gefrieren die Schüssel entfernen.



- | Milch setzt sich nicht auf dem Topfboden fest, wenn der Topf zuvor mit kaltem Wasser ausgespült wurde.
- | Damit gekochter Pudding keine unerwünschte Haut bildet, nach dem Umfüllen Frischhaltefolie direkt auf den Pudding legen.
- | Durch die Zugabe von Zitronensaft verhindern Sie unschöne Braunverfärbungen von zerkleinerten Äpfeln, Bananen, Birnen ... (je schneller sich das Obst verfärbt, umso weniger Vitamin C enthält es).
- | Speisen, die frische Ananas und Kiwi enthalten, lassen sich nicht mit Gelatine andicken; ein in den Früchten enthaltenes Enzym verhindert das Gelieren.
- | Sahne lässt sich superschnell schlagen, wenn nicht nur die Sahne, sondern auch Rührschüssel und die Schläger des Rührgerätes gut gekühlt sind (aus dem Kühlschrank oder im kalten Wasserbad).
- | Säfte im Tetrapack lassen sich kleckerfrei ausschütten, wenn gegenüber der Öffnung ein kleines Luftloch gestochen wird.

Fotos: Stefan Körber, Alliance, Schlierner, Stefan Körber, M. Chanet, gudrun, ExQuisine, by-studio, nito, Hyrma, atoss, Sport Moments, ExQuisine, Teamarbeit, photocrew, Barbro Bergfeldt, ExQuisine, womue, gradt, yamix, Dani Vincek, rooster26, Barbro Bergfeldt, Dionisvera, ExQuisine, Svetlana Wall, Angela Shirinov, Jovan Nikolic, Klaus Epele, Natika, Elena Schweitzer, Christian Jung, photocrew, volff, photocrew, cristi180884, Teamarbeit, motorika, Leonid Nyshko, msk\_nina, photocrew, atoss, UMA, photocrew, seralex, afitz, Dionisvera, Wolfgang Jargstorff, volff, unverdorben, womue, Dionisvera, M.studio, photocrew, ThinMan, photocrew, volff, Alexandr Vlassyuk, margo555, Schlierner, Cachaco, valery121283, Raffalo, akf, niceday, sarsmis, PhotoSG, sarsmis, yadviga, victoria p., Hyrma, el lobo, Dark Vectorangel, PhotoSG, Mara Zengaliete, sarsmis, lom123, Viktoriya Sukhanova, Africa Studio, HLPhoto, [Margitta Uhlich, LK NRW], Studio KIVI, sonnenflut products, Mny-Jhee, fahrwasser, Dani Vincek, fineart-collection, Corinna Gissemann, Floydine, DyMax, [Margitta Uhlich, LK NRW | Holger Meyer | Liselotte Raun, LK NRW | Schulze Zurmussen] shaiith, [Renate Carstens, LK NRW], Lukas Gojda, goodluz © www.fotolia.com, [Holger Meyer]

| 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 /  
Blätterteig

Kartoffelreste

Nudelreste

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, überbackenes Baguette  
und Toast, gefüllte Brötchen,  
Fladenbrot-Pizza

## Brotreste

Milch-Mix-Getränke,  
Quark-Speisen, Vanillecreme,  
Vanillesoße | Pikante Dressings  
oder Dips, 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**

6 Pers.

## SPARGELSALAT mit Kräutern

- 750 g Weißer Spargel  
oder Grünspargel
- 1-2 TL Butter
- 2-3 mittelgroße Zwiebeln
- 7 EL Rapsöl
- 4 EL Essig
- Salz und Pfeffer, Zucker
- 4 EL gehackte frische  
Kräuter  
(Petersilie, Dill,  
Schnittlauch, Oregano,  
Kerbel etc.)
- 200 g Blatt- oder Feldsalat
- 50 g geröstete Sonnen-  
blumenkerne

Den Spargel waschen, schälen (Grünspargel nur im unteren Drittel) und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Butter 10 Minuten bissfest gar kochen. Spargel sorgfältig abtropfen lassen. Für die Kräutersoße die Zwiebeln abziehen und fein hacken, mit Essig, Öl, gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und abschmecken. Anschließend über den noch warmen Spargel geben. Salat auseinander zupfen, waschen und abtropfen lassen. Mit dem marinierten Spargel vermengen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Dazu passt gebratener Ziegenkäse und kräftiges Landbrot!

**Tipp:** außerhalb der Spargelzeit können Sie diesen Salat mit frischen Champignons zubereiten.

4 Pers.

## MOZZARELLA-NEST

- 2 Kugeln Mozzarella  
à 125 g
- 3 Zweige Basilikum
- 4 getrocknete, eingelegte  
Tomaten (alternativ: frische,  
kleingehackte, abgetropfte  
Kirschtomaten)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL weißen Balsamicoessig
- Salz
- ½ TL Honig
- Bunter Pfeffer,  
grob gemahlen

Mozzarella abtropfen lassen und mit einem Apfelsausstecher oder Teelöffel aushöhlen, so dass ein 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren an die Seite legen. Basilikum, Tomaten und die von innen ausgehöhlten Mozzarella-Reste ganz klein hacken. Alles mischen und fest in den Käse füllen. Jede Kugel in Frischhaltefolie fest einwickeln und für 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen. Olivenöl, Essig, Salz, Honig, Pfeffer, kleingehackte Basilikumblätter verrühren. Käse aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Dressing darüber verteilen und mit Basilikum garnieren.

3 Pers.

## FLAMMKUCHEN mit Birne & Gorgonzola

260 g Flammkuchenteig  
(Kühlregal)  
alternativ: 1 Rezept  
Quark-Öl-Teig  
2 festfleischige Birnen,  
z. B. Williams  
200 g Roquefort  
oder Gorgonzola  
150 g Crème fraîche  
3 EL Preiselbeeren  
50 g Walnusskerne  
Salz  
Schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle

Crème fraîche mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Flammkuchenteig direkt mit dem Backpapier auf einem Backblech entrollen, mit Crème fraîche bestreichen. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Viertel in Spalten schneiden und mit dem Gorgonzola auf dem Flammkuchen verteilen. Preiselbeerkleckse und Walnüsse darauf verteilen. Im Backofen bei 160 °C (Umluft) ca. 10 - 15 Min. knusprig backen.

**Tipp:**  Probieren Sie Ihren Lieblingspizzabelag mal auf Flammkuchenteig aus. Dazu wieder die verrührte und gewürzte Crème fraîche auf den ausgerollten Teig streichen und nach persönlichen Gaumenfreuden den Belag wählen (z. B. Zucchini, Paprika, Spargel, Champignons).

4 Pers.

## SPITZKOHL-HÄHNCHEN-PFANNE

1 Spitzkohl (ca. 700 g)  
2 kleine rote  
Paprikaschoten  
250 g Champignons  
500 g Hähnchenbrustfilet  
6 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
100 ml Geflügelfond  
1 TL Speisestärke  
100 ml Sahne  
Curry, Kurkuma, Paprika

**Tipp:**  Dazu passt Reis

Spitzkohl putzen, vierteln, den harten Strunk herausschneiden und die Kohlviertel in breite Streifen schneiden. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch rundherum braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen. Paprika, Spitzkohl und Champignons in die Pfanne geben, alles zusammen unter Rühren bei mittlerer Hitze 6 - 8 Min. braten und würzen. Fleisch zugeben, mit Fond ablöschen, Speisestärke mit Sahne verrühren. Die Mischung in die Pfanne geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen, nochmals würzen.

## JOGHURTBOEMBE mit allerlei Früchten

4 Pers.

90 g Zucker  
500 g Naturjoghurt  
1 Pck. Vanillezucker  
200 ml Schlagsahne  
Spritzer Zitronensaft  
250 g Rote Beeren (TK)  
oder Erdbeersoße  
oder eingelegte Himbeeren  
oder Pflaumenkompott  
oder Apfel-Birnen-Kompott  
mit Zimt

Joghurt, Zucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben. Ein Feinsieb mit einem Geschirrtuch auslegen und auf eine größere Schüssel (dient als Ablauf) stellen. Die Masse in das Sieb füllen und über Nacht kühl stellen. Ganz wichtig: die überhängenden Seiten des Geschirrtuchs locker auf die Creme legen! Die Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken, damit sie nicht austrocknet. Die Masse vor dem Verzehr aus dem Sieb auf eine Platte stürzen und mit Früchten umlegen, und diese - wenn nötig - leicht mit Zucker nach Bedarf süßen.

**Tipp:** Sehr gut schmecken dazu angetaute TK-Beeren, rote Grütze oder frische Erdbeeren.  
Einfaches Rezept, das bei Gästen Eindruck macht!

## QUARK-APFEL-MUFFINS

4 Pers.

200 g Mehl  
2 TL Backpulver  
120 g Zucker  
80 g geschmolzene Butter  
250 g Quark  
1 Ei  
Prise Zimt  
1 Handvoll Rosinen  
1 Handvoll Walnüsse  
  
1 großer Apfel

Aus den Zutaten einen Knetteig herstellen. 1 großen Apfel in sehr kleine Stücke schneiden (oder ganz grob raspeln), unterheben und in Muffinförmchen geben.

Muffins bei 160 °C (Umluft) ca. 15 Minuten backen.

**Tipp:** Besonders lecker schmeckt dazu Vanillesoße oder Vanilleeis.

## SPINAT-LACHS-MUFFINS

1 Pck. Blätterteigplatten  
(rechteckige Form)  
150 g TK Spinat  
100 g TK Lachs  
100 ml saure Sahne  
1 EL Mehl, 1 Ei  
100 g geriebener Käse  
Muskat, Salz, Pfeffer

### Variante

Füllung mit zerkleinerten Resten wie ca. 50 g Paprika, 50 g Pilze, 1 Zwiebel, 90 g Käse, 50 g Salami (oder Schinken); 100 g Schmand, 1 EL Tomatenmark verquirlt mit 1 EL Mehl, 2 Eiern, Salz, Pfeffer und Pizzagewürz

Tiefkühlspinat auftauen. Bei den Blätterteigplatten und dem Lachs reicht es, wenn diese angetaut sind. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Saure Sahne mit Mehl, Ei und Käse verrühren und mit Salz, Muskat und Pfeffer pikant würzen. Tiefkühlspinat ausdrücken und den Lachs in kleine Würfel schneiden. Die Blätterteigplatten halbieren, die Teigquadrate in die Muffin-Formen legen. Spinat und Lachs einschichten und mit der angerührten Sahnemasse bedecken. Die Teigplattenenden oben zusammenfallen (kleine offene Stellen verschließen sich beim Backvorgang, die Flüssigkeit läuft nicht aus). Muffins 30 - 35 Minuten backen.

**Tipp: Schmecken warm und kalt. Lassen sich daher wunderbar vorbereiten und auch gut einfrieren.**

## MINIFRIKADELLEN mit Rosinen

1 kg Gehacktes halb und halb  
2 Eier  
2 kleine Zwiebeln  
Salz, Pfeffer  
1 altbackenes Brötchen  
2 EL Rosinen  
  
1 großes Glas grüne Oliven

Brötchen und Rosinen jeweils im warmen Wasser quellen lassen und ausdrücken; mit dem Hack, den Eiern, der geputzten und gewürfelten Zwiebel und den Gewürzen gut verkneten. Aus der Masse Kugeln mit etwa 4 cm Durchmesser formen. Auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen ca. 35 Min. (bis sie gut gebräunt sind) bei 180 °C backen. Auf Küchentrepp abtropfen u. auskühlen lassen. Vor dem Servieren die Oliven abtropfen lassen und je eine auf ein Holzspießchen schieben und auf die Bällchen spießen.

**Schnelle pikante Variante: 1 kg Hack (halb und halb) mit 2 Tüten Zwiebelsuppe und 300 g Schmand verkneten, mit Cayennepfeffer würzen, Kugeln formen und abbacken.**

4 Pers.

## FENCHEL-OBST-SALAT

2 Fenchelknollen  
1 Banane  
1 Apfel  
1 Orange  
50 g Rosinen  
1 EL Mandeln  
½ TL Honig  
1 Zitrone (Saft)

### Dressing

1 Becher Schmand  
(oder saure Sahne)  
1 Orange (Saft)  
1 TL süßer Senf  
1/2 TL Honig  
1 Messerspitze Meersalz  
Pfeffer

Die Fenchelknollen in schmale Streifen schneiden oder grob raspeln, Banane in Scheiben schneiden, Apfel in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln, die Orange in feine Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel den Fenchel und das Obst vermengen. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Rosinen und Mandeln dazu geben, vermengen.

Für das Dressing Schmand (bzw. saure Sahne) mit Orangensaft, Senf, Honig, Pfeffer und Meersalz in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Das Dressing über den Salat gießen und gut vermengen.

6 Pers.

## SOMMERLICHER NUDELSALAT

250 g Nudeln  
50 g Pinienkerne  
100 g Rucola  
200 g Mozzarella  
200 g Kirschtomaten  
150 g Parmesan am Stück  
Salz  
Frisch gemahlener Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
3 EL weißer Balsamicoessig  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Honig, 1 TL Senf  
2 EL Italienische Kräuter  
(Petersilie, Schnittlauch, Thymian,  
Oregano, rote Zwiebeln)

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abschrecken und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rucola waschen, putzen und zerkleinern. Mozzarella in grobe Stücke schneiden und mit dem Rucola in eine Schüssel geben. Tomaten waschen, vierteln und Pinienkerne dazugeben. Die Nudeln zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat gut durchmischen. Olivenöl und Balsamicoessig in ein Schraubglas geben. Knoblauch schälen und dazu pressen. Honig und Senf hinzugeben und alles zu einem Dressing vermischen. Dressing über den Salat geben, Kräuter dazugeben, gut durchmischen und den Salat mit grob geriebenem Parmesan servieren.

## STACHELBEER-MANDEL-KUCHEN

6 Pers.

400 g Mehl  
150 g Zucker  
200 g Butter  
2 Eigelb

200 g grob gehackte  
Mandeln  
2 Eier  
150 g Zucker  
½ l Sahne  
ca. 1 kg Stachelbeeren  
aus dem Glas

Stachelbeeren auf einem Sieb abtropfen lassen. Knetteig herstellen, ausrollen und ein tiefes, gefettetes Backblech damit auslegen; Ränder etwas hochziehen.

Mandeln, Zucker, Sahne und Eier verrühren. Stachelbeeren auf dem Knetteig verteilen und mit der Mandelmischung übergießen.

Bei 175 °C etwa 1 Std. backen.

**Tipp: Diesen schnellen und einfachen Platenkuchen kann man auch toll mit anderem Obst oder einem Obstreste-Mix zubereiten (Kirschen, Aprikosen, Mirabellen, Pflaumen ...).**

## KUHFLECKEN-KUCHEN

8 Pers.

500 g Weizenmehl  
40 g Kakaopulver  
3 TL Backpulver (gestr.)  
200 g Zucker  
1 Ei  
250 g Butter (weich)

### Für die Füllung

1 kg Magerquark  
200 g Zucker  
2 Pck. Vanillinzucker  
2 Pck. Vanille-Puddingpulver  
4 Eier  
250 g Butter (zerlassen, abgekühlt)

Für den Teig das Mehl mit Kakao und Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Vanillinzucker, Eier und Butter hinzufügen. Aus den Zutaten einen Krümel-Knetteig herstellen. 2/3 des Teiges auf ein gefettetes Backblech drücken, einen leichten Rand hochziehen. Für die Füllung: Eier trennen, Eiweiß steif schlagen, Quark, Zucker, Vanillinzucker, Puddingpulver und Eigelb verrühren. Die zerlassene Butter unterrühren, steifgeschlagenes Eiweiß unterheben auf dem Teig verteilen und glatt streichen. Den restlichen Teig in kleine Stücke zupfen und auf der Quarkfüllung verteilen. Bei Ober-/Unterhitze 170 °C (vorgeheizt) / Heißluft 150 °C etwa 60 Min. backen. Evtl. nach der halben Backzeit mit Alufolie abdecken.

**Tipp: Mit Sauerkirschen oder Preiselbeeren auf dem Boden eine fruchtige, leckere Alternative!**



# Landservice

Die echten Landerlebnisse in NRW!



## Ihr Weg zum Landerlebnis:

Finden Sie auf **[www.landservice-nrw.de](http://www.landservice-nrw.de)** die besten Produkte, Dienstleistungen und Veranstaltungen, die direkt vom Land kommen.

Von unterwegs führt die kostenlose LANDSERVICE-App sofort dort hin!  
Also: schnell reinklicken und tolle Landerlebnisse entdecken!



Echt.

Näher.

Dran!



... mit dem cleveren Ratgeberportal

# Land-Wissen



## Küchentipps für den perfekten Landgenuss!

Das kluge Portal [www.land-wissen.de](http://www.land-wissen.de) bereichert [landservice-nrw.de](http://landservice-nrw.de).

Hier finden Sie die besten Tipps für über 100 verschiedene Urprodukte direkt vom Hof - von der Auswahl über das gekonnte Aufbewahren bis zur Pfanne. Mit den erprobten Hofrezepten macht das landfrische Kochen einfach Spaß!





# LANDFRISCHES VON IHREM DIREKTVERMARKTER

Ihr Landservice-Hof:

Echt. Näher. Dran!

  
**landservice-nrw.de**



HERAUSGEBER  
Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen,  
Fachbereich Landservice, Regionalvermarktung  
Nevinghoff 40, 48147 Münster, 1. Neuauflage: Juli 2016  
Diese Broschüre wurde erstellt im Rahmen der Landesinitiative  
„Erschließung neuer Aktivitätsfelder für landwirtschaftliche  
Unternehmerfamilien und Beitrag zur Verbraucherinformation“.