

# EINFACH. REGIONAL. GENIESSEN.

Mit unseren Tipps gut und günstig  
einkaufen, kochen und lagern.

HEIMAT DER  
VIELFALT

Unsere  
Bayerischen  
Bauern



## VORWORT

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

uns allen ist es wichtig, gesund, nachhaltig und genussvoll zu essen. Doch das ist schon in normalen Zeiten nicht immer einfach und erst recht nicht in Zeiten mit steigenden Lebenshaltungskosten. Besonders momentan stellen sich Ver-

braucher:innen die Frage, ob es möglich ist, sich gleichzeitig preisbewusst und hochwertig ernähren zu können. Meine Antwort darauf lautet: Ja, das lässt sich vereinbaren. In dieser Broschüre finden Sie einfache, köstliche Rezepte aus regionalen Zutaten und clevere Ideen, mit denen Sie noch mehr aus Ihren Lebensmitteln machen können.

Für einen gesunden, nachhaltigen Alltag müssen Sie weder auf Abwechslung noch auf Genuss verzichten. Sie brauchen nicht viel Zeit oder spezielle Kompetenzen. Der Einkauf von unverarbeiteten Lebensmitteln aus der Region und in der richtigen Saison schont oftmals den Geldbeutel und bringt gleichzeitig Abwechslung in den Küchenalltag. Zugleich genießen Sie das gute Gefühl, die nachhaltige Entwicklung unserer bayerischen Landwirtschaft und den Erhalt unserer Kulturlandschaft zu unterstützen.

Unternehmen Sie mit der Broschüre als Reiseführer eine kleine Reise durch den Küchenalltag – beginnend vom Einkauf über die Zubereitung bis hin zur Resteverwertung. Ich bin überzeugt, Sie werden Freude an der Zubereitung der Speisen haben, die mit den Empfehlungen unseres Kompetenzzentrums für Ernährung und den Praxistests der Redaktion leicht von der Hand gehen.

Ich würde mich freuen, wenn am Ende auch Sie sagen: Hochwertig, preisgünstig und regional – das passt zusammen! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele schöne Genussmomente.



Herzlichst  
Ihre

Michaela Kaniber  
Bayerische Staatsministerin  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Forsten



## PLANUNG IST NICHT ALLES. ABER VIEL.

Die meisten von uns gehen am liebsten spontan einkaufen. Doch die Erfahrung zeigt: Wer plant, kauft besser und auch günstiger ein. Überlegen Sie also möglichst vorab, was in den nächsten Tagen auf den Tisch kommen soll – natürlich mit der Möglichkeit, zu variieren. Machen Sie sich eine Liste mit den benötigten

Zutaten. Werfen Sie bei der Gelegenheit auch noch mal einen Blick in Schränke und Schubladen: Meistens hat man doch mehr Vorräte im Haus als gedacht. Und: Gehen Sie nicht mit knurrendem Magen in den Supermarkt! Sonst landet garantiert mehr im Einkaufswagen, als Sie tatsächlich brauchen können.

### **Saisonale Lebensmittel aus der Region: gut für den Geschmack und den Geldbeutel.**

Saisonale Lebensmittel aus der Region sind meist nicht nur ökologisch günstiger, weil sie kürzere Wege zurücklegen. Sie schmecken auch besser und besitzen mehr wertvolle Inhaltsstoffe. Und nicht zuletzt: Sie sind günstiger. Die Preise für

Tomaten z. B. schwanken über das Jahr erheblich. Sie wissen nicht, was gerade Saison hat?

Einfach QR-Code  
scannen und unsere  
Saisonkalender  
entdecken!



# NOCH MEHR TIPPS RUND UM EIN OPTIMALES EINKAUFsverhalten

Bevor es zum Einkaufen geht, lieber zuerst den Kühlschrank checken und eine Liste schreiben. Ansonsten kann es passieren, dass Sie die dritte Butter einkaufen. Das muss nicht sein. Machen Sie z. B. einfach vorher mit Ihrem Smartphone ein Foto vom Kühlschrankinhalt. So wissen Sie beim Einkaufen, was noch benötigt wird. Übrigens: Wer vorplant, kauft meist weniger und günstiger ein. Und lieber mit dem Fahrrad fahren, sodass man nur begrenzt Platz hat und grundsätzlich weniger einkaufen kann.



Sie blicken im Kaufsiegel-Dschungel nicht durch? Verständlich. Aber Siegel helfen Ihnen auch, bessere Kaufentscheidungen zu treffen - z. B. zugunsten von regionalen Produkten oder solchen, bei deren Erzeugung besondere Qualitäts- und Haltungskriterien angelegt wurden. Eines der wichtigsten ist das Siegel Geprüfte Qualität Bayern (GQB).

Sie wollen  
mehr erfahren?  
Hier geht es  
zu unserem  
Siegellexikon:



## GELBE-RÜBEN-PFANNE

### Zutaten für 4 Portionen:

500 g Gelbe Rüben  
1-2 Stangen Lauch  
250 g Rinderhackfleisch  
1 EL Rapsöl  
2 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
Petersilie  
250 ml Gemüsebrühe oder Weißwein

### Zubereitung:

Die Gelben Rüben schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Das Hackfleisch im heißen Öl kräftig anbraten. Das Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren und würzen. Die Brühe (Wein) zufügen und zugedeckt **10 Min.** bei schwacher Hitze kochen lassen.

Mit Brot oder gekochten Kartoffeln bzw. Kartoffelbrei servieren.



# GEPRÜFTE QUALITÄT BAYERN (GQB)



## Das Siegel für heimische Qualität

Das GQB-Programm kümmert sich um die Qualitätssicherung regionaler Lebensmittel in der gesamten Lebensmittelkette. Träger des Zeichens ist der Freistaat Bayern, vertreten durch das Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF), das auch über die Lizenzvergaben, die Genehmigung der Qualitäts- und Prüfbestimmungen sowie die Zulassung der Prüfeinrichtungen entscheidet. Deren Einhaltung wird von zugelassenen, privatwirtschaftlichen Zertifizierungsstellen und unter staatlicher Aufsicht kontrolliert. Damit ist das Siegel in Bayern Vorreiter für die stufenübergreifende Qua-

litätssicherung regionaler Lebensmittel. Hergestellt und verarbeitet werden diese Lebensmittel ausschließlich in Bayern. Unter das GQB-Siegel fallen unter anderem Produkte wie Obst und Gemüse sowie Fleisch (siehe S. 9). GQB-geprüfte Ware gibt es entweder in den gängigen Geschäften des Lebensmittel Einzelhandels oder bei Landwirt:innen mit Direktvermarktung.

## „GQ-Bayern“: Genau hinschauen, Qualität erkennen

Am Programm teilnehmen können Organisationen, Zusammenschlüsse und Unternehmen der Land- und Ernährungswirtschaft, des Handels sowie Direktvermarkter:innen aus den Mitgliedstaaten der Europäischen Union. Verbraucher:innen können sich darauf verlassen: Lebensmittel, die das GQ-Bayern-Siegel tragen, genügen höchsten Ansprüchen an Qualität und Sicherheit. Ihr Kauf unterstützt darüber hinaus die heimische Landwirtschaft dabei, immer besser zu werden.



## GQB-Produkte:

- Obst & Gemüse
- Speisekartoffeln & Veredelungskartoffeln
- Milch & Milcherzeugnisse
- Brot, Kleingebäck & Teigwaren
- Mehl & Mahlerzeugnisse
- Brotgetreide
- Eier
- Honig
- Fisch
- Rind, Schwein, Wild, Lamm & Pute
- Masthähnchen
- Saft, Bier, Wein & Sekt
- Senfkörner
- Raps-Speiseöl
- Feinsaurer Delikatessen & Gemüsekonserven
- Christbäume



## FISCHEINTOPF

### Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl
- ca. 250 g Stangensellerie
- 3-4 Tomaten
- ca. 1,5 l Fisch- oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 600 g Fischfilets (z.B. Forelle, Karpfen, Saibling, Barsch - frisch und/oder geräuchert)
- 2 EL Zitronensaft

### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten.

Den Sellerie waschen, putzen und mit dem Blattgrün fein schneiden. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Beides zu den Kartoffeln geben und kurz mitdünsten. Mit der Brühe aufgießen. Würzen und zugedeckt bissfest kochen.

Die Fischfilets in Stücke zerteilen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Zum Eintopf geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

### Unser Tipp:

Nach Belieben Gelbe Rüben oder Fenchel mitverwenden.

# BESTE BEDINGUNGEN. BESTER GESCHMACK.

Wer wertvolle Lebensmittel kauft, sollte sie auch gut behandeln – das spart Geld. Und das fängt schon beim Transport an. Legen Sie druckempfindliche Produkte wie Tomaten, Weintrauben, Salat usw. immer zuoberst in Ihre Tasche oder Ihren Einkaufskorb. Versuchen Sie, im Sommer nicht in der heißesten Zeit des Tages einzukaufen, denn jede Minute in der Wärme lässt Lebensmittel schneller verderben. Falls es doch mal vorkommt, können Sie Lebensmittel in einer Kühltasche verstauen.

## **Kleiner Trick:**

Legen Sie Ihre Einkäufe so aufs Band, dass die härtere Ware vorne liegt, dann die sensiblen Früchtchen. In dieser Reihenfolge kommen die Einkäufe in die Tasche. Zu Hause angekommen, müssen Sie „nur noch“ alles an seinem idealen Platz lagern.

## **Unsere Top-Tipps:**

Zuerst TK-Produkte versorgen, dann Milch- und Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch und Aufschnitt in entsprechenden Behältern in die mittlere Zone des Kühlschranks geben. Im Gemüsefach ältere Inhalte aussortieren und zum möglichst schnellen Verbrauch auf die Seite legen, dann in derselben Reihenfolge wie beim Einkaufen einlagern. Bei großen Vorräten: Drücken Sie, falls bei Ihrem Gerät vorhanden, die Taste „Super-Gefrieren“ oder „Super-Kühlen“. In beiden Fällen wird die Temperatur vorübergehend abgesenkt. Dadurch verhindert man, dass sie durch die Einlagerung der neuen Inhalte ansteigt und sich die Haltbarkeit verringert. Übrigens: Die Funktion schaltet sich nach einer gewissen Zeitspanne automatisch wieder aus. Ausnahmen beachten: Tomaten, Kartoffeln und Zwiebeln gehören nicht in den Kühlschrank.



## NUDELN IN PILZSAHNESOSSE

### **Zutaten für 4 Portionen:**

500 g kurze Bandnudeln  
Salz

### **Soße:**

1 Zwiebel  
400 g braune Champignons  
1 EL Rapsöl  
1 EL Mehl  
200 ml Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
Salz, Pfeffer  
geriebene Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen und abgießen.

Für die Soße die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Beides im heißen Öl andünsten. Das Mehl darübergeben und leicht anschwitzen. Mit der Brühe und der Sahne aufgießen. Würzen und **5 Min.** bei schwacher Hitze kochen lassen.

Die Nudeln unter die Soße heben.



### Schon gewusst?

Viele Lebensmittel lassen sich auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießen. So sind Milchprodukte wie Käse und Butter meist noch weitere 21 Tage haltbar. Probieren Sie es einfach mal aus!

## GAR NICHT ANGESTAUBT: AUFBEWAHRUNGSTIPPS

Wetten, dass auch Ihre Oma besondere Tricks auf Lager hatte, um Lebensmittel vor dem Verderben zu retten oder extra lange haltbar zu machen? Wir haben ein paar von diesen Wissensschätzen gesammelt und sie um eigene Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzt.

**Zwiebeln** brauchen Luft: Ab in den Nylonstrumpf damit und in der Speisekammer oder der Küche aufhängen!

**Beerenfrüchte** für eine längere Haltbarkeit erst kurz vor dem Vernaschen waschen. In Zitronen- oder Essigwasser bleiben sie grundsätzlich länger frisch.

**Äpfel, Birnen und Zwetschgen** halten sich als Kompott oder Mus, auch in Kombination mit anderen Früchten, mehrere Monate in der Tiefkühltruhe.

**Salat** waschen, trockenschleudern und noch feucht und mit etwas Luft in einen Zip-Beutel geben. Ergebnis: Im Gemüsefach bleiben die Blätter 2-4 Tage knackig und frisch. Bereits angewelkter Salat kann in einem Kaltwasserbecken wiederbelebt werden.

**Spargel, Brokkoli, Mangold** oder **Spinat** halten sich, in ein feuchtes Tuch gewickelt, ebenfalls länger.

**Tomaten** flach auf Zeitungs- oder Küchenpapier lagern, nicht stapeln. Kühl gelagert halten sie sich so sehr lange.

**Fleisch** direkt nach dem Einkauf aus der Verpackung nehmen. Mit etwas Salz und Zucker einreiben und in einen verschließbaren Behälter legen. Im Kühlschrank auf der Platte über Ihrem Gemüsefach platzieren. So hält sich Fleisch bis zu 4 Tage.

# KARTOFFELGULASCH

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Gelbe Rüben
- 2 rote Paprikaschoten
- 2-3 EL Rapsöl
- ca. 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Paprikapulver
- 1/2 TL Kümmel
- 1 TL Majoran

## Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in Würfeln schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Gelben Rüben schälen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch im heißen Öl andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und **5 Min.** mitdünsten. Paprikaschoten und Gelbe Rüben zufügen und mit der Brühe aufgießen, bis alles damit bedeckt ist. Das Tomatenmark unterrühren. Würzen und bei schwacher Hitze kochen, bis die Kartoffeln weich sind.



**Katharina Berger,**  
Ernährungsfachfrau  
aus Mühldorf



## Unser Tipp:

Mit einem Klecks Sauerrahm servieren.



# KOCHEN MIT KÖPFCHEN – MAHLZEITEN ENERGIESPAREND ZUBEREITEN

Beim Kochen selbst lässt sich mehr Geld, Zeit und Energie einsparen, als man spontan vermuten würde – insbesondere, wenn täglich gekocht wird. Je mehr solcher Methoden Sie sich aneignen, desto schneller summieren sich auch kleinere Einsparungen zu einer nicht unbeträchtlichen Summe.

## Hier unsere Tipps:

### Größenordnung:

Beim Kochen möglichst immer die richtige Topfgröße und die passende Kochplatte verwenden, das sorgt für maximale Effizienz.

### Deckel drauf:

Wer den Topf geschlossen hält, verkürzt die Kochzeiten erheblich, denn die Hitze bleibt im Topf.

### Blitz-Pasta:

Kleine Mengen Wasser, z. B. zum Kochen von Nudeln, lassen sich auch im Wasserkocher kochen. Das heiße Wasser dann in den Kochtopf geben und Herdplatte anschalten. Das spart Zeit und Strom.

### Energiesparend Wasser kochen:

Der Wasserkocher sollte kalkfrei sein, um eine optimale Wärmeübertragung zu garantieren und die Kochzeit so gering wie möglich zu halten. Außerdem immer nur so viel Wasser wie benötigt in das Küchengerät geben. Es lohnt sich auch, den Wasserkocher früher abzuschalten. Man spart Energie und das Wasser ist trotzdem heiß.



## Extra-Tipp

### Meal-Prepping:

#### 1 x kochen, 4 x essen

Ein Trend, der seit Jahren immer beliebter wird, ist das Meal-Prepping! Zu Recht: Denn wer einmal kocht und bis zu vier Mal isst, spart nicht nur Zeit und Mühe, sondern auch Energie. Bewährte Mahlzeiten für daheim, im Büro oder auf Reisen sind z.B. Bowls, Gemüse-Mischungen, One-Pot-Pasta, Currys und Eintöpfe. Bei Bedarf können die Gerichte vor dem Genießen kurz aufgewärmt werden. **Wichtig:** Auf eine ähnliche Haltbarkeit der Zutaten achten – Salatblätter, Zwiebeln und frische Tomaten z.B. können schnell an Aroma verlieren und schmecken maximal zwei Mahlzeiten lang gut, während Hülsenfrüchte und andere festere Gemüse deutlich länger durchhalten.



### **Sparsam auftauen:**

Gefrorene Lebensmittel nicht direkt im Topf, sondern über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Das senkt die Temperatur im Kühlschrank und benötigt beim Kochen weniger Energie zum Erhitzen.

### **Unter Druck kochen:**

Im Schnellkochtopf garen Lebensmittel aromaschonend unter Dampf – und damit bis zu zwei Drittel schneller als in normalen Töpfen. Wasserdampf sollte dabei nicht entweichen. Sobald die gewünschte Temperatur erreicht ist, kann der Herd stark heruntergeschaltet werden.

### **Nicht vorheizen:**

Für viele Gerichte ist es nicht nötig, den Backofen vorzuheizen. Dann gilt: Umluft-einstellung nutzen und bei 20-30 Grad niedriger backen. Das spart Energie. Lediglich Pizza und Brot sollten vom Start weg bei sehr hohen Temperaturen gebacken werden.

### **Flotte Welle:**

Kleinere Speisen können bei Bedarf auch in der Mikrowelle aufgewärmt werden – das ist flotter und sparsamer im Vergleich zum Aufwärmen in Pfanne und Topf.

### **Spülmaschine effizient nutzen:**

Die Spülmaschine sollte immer vollständig beladen sein und mit einem Eco-/ Sparprogramm laufen. Höhere Temperaturen sind nur bei starker Verschmutzung nötig. Auf das Vorspülen können Sie verzichten – es reicht, die größten Speisereste vor dem Einräumen mit einer Gabel zu entfernen.

**„Unser Ziel ist es unter anderem, Ernährungstrends und Landwirtschaft zusammenzubringen.“**



**Christine Singer,**  
Landesbäuerin  
Bayern, Hauswirt-  
schaftsmeisterin &  
Ernährungsfachfrau

# MARINIERTE HÄHNCHENSCHENKEL MIT WEDGES

## Zutaten für 4 Portionen:

4-6 Hähnchenschenkel  
oder 12 Hähnchenunterkeulen  
3 rote Zwiebeln  
oder 500g Schalotten  
800g festkochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
3 Tomaten

## Marinade:

4-5 EL Sojasoße  
3 EL flüssiger Honig  
Saft von 3 Zitronen

## Zubereitung:

Die Zutaten für die Marinade glatt rühren. Die Hähnchenschenkel (Unterkeulen) mit einem Teil der Marinade bestreichen und **30 Min.** ziehen lassen.

Die Zwiebeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in einer großen Auflaufform verteilen. Das Fleisch darauflegen und im Backofen garen. **Garzeit insgesamt: ca. 60 Min. bei 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft)**

Die Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Nach **30 Min.** Garzeit den Ofen öffnen und Kartoffeln zwischen dem Fleisch verteilen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die restliche Marinade über das Fleisch geben und weitergaren. Die Tomaten waschen und vierteln. **5 Min.** vor Ende der Garzeit über den Kartoffeln verteilen.

## Unser Tipp:

Alternativ zu Kartoffeln kann auch Baguette oder frisches Bauernbrot als Beilage verwendet werden.





## SCHNELLE ROULADEN

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Schweine- oder Putenschnitzel
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2 EL Senf

### Füllung:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- ca. 150 g gehackter Spinat (TK)
- Salz, Pfeffer
- 4 Scheiben gekochter Schinken

### Zum Braten:

- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Mehl

### Zubereitung:

Die Schnitzel leicht flach klopfen und auf beiden Seiten würzen. Jeweils eine Seite dünn mit dem Senf bestreichen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Den Spinat dazugeben. So lange dünsten, bis er aufgetaut ist und würzen.

Jedes Schnitzel mit einer Scheibe Schinken belegen. Den Spinat darauf verteilen. Aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Die Rouladen im heißen Öl rundum kräftig anbraten. Den Wein und die Brühe dazugeben und zugedeckt ca. 20 Min. schmoren.

Das Mehl mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und die Soße damit binden.

Mit Stampfkartoffeln servieren.

### Alternative Füllung:

Statt Spinat und Schinken je 200 g Champignons und Speckwürfel anbraten und mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

# GRÖSTL MIT SPIEGELEI

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1-2 Wurzelpetersilien
- 4-5 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Majoran
- 100 g roh geräuchertes Wammerl
- 400 g gekochtes Rindfleisch oder Bratenreste

## Zum Anrichten:

- 1 EL Butter
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch

## Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Wurzelpetersilien (auch Petersilienwurzeln genannt) schälen und würfeln. Zuerst die Kartoffelwürfel im heißen Öl anbraten, anschließend die Wurzelpetersilien dazugeben und würzen. Zugedeckt **ca. 25 Min.** bei schwacher Hitze braten. Die Kartoffeln sollten knapp bissfest sein.

Das Wammerl und das Fleisch in Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben. Ohne Deckel noch weitere **5 bis 10 Min.** knusprig braten.

In einer zweiten Pfanne in der heißen Butter Spiegeleier braten und würzen. Mit dem Gröstl servieren.



Rezept: Die Hauswirtschaferei  
[www.diehauswirtschaferei.de](http://www.diehauswirtschaferei.de)



# WEGSCHMEISSEN? MUSS NICHT SEIN!

Die Fakten sind alarmierend: So wurden vom Statistischen Bundesamt für 2020 Lebensmittelabfälle (Frischmasse) im Umfang von 10,9 Mio. Tonnen an die EU-Kommission berichtet.

Neben übrig gebliebenen Speiseresten und nicht verkauften Lebensmitteln gehörten auch nicht essbare Bestandteile dazu. Allein in privaten Haushalten fielen im Zeitraum der Erhebung 6,5 Mio. Tonnen Lebensmittelabfälle an, d.h. 75 kg pro Person.

Nicht nur aus ökologischen, sondern auch aus ökonomischen Gründen sollte man möglichst wenig Lebensmittel in den Müll geben. Die gute Nachricht: Das ist viel einfacher als gedacht. Denn vieles, was wir „vorsorglich“ wegwerfen, leistet noch gute Dienste: sei es als aromatische Beigabe im Eintopf, als Lückenfüller im Smoothie oder sogar als Reinigungsmittel.

**Inspiration gefällig? Hier kommt sie:**

**Ausgepresste Zitronenschalen** nicht wegwerfen, sondern beim nächsten Spülgang ins Besteckfach der Spülmaschine geben. Oder: Kalkablagerungen



an Armaturen, auf Edelstahltöpfen und Gläsern direkt mit einer Zitronenschale behandeln. Einfach mit der Innenseite über den Kalk reiben, anschließend mit Wasser gut abspülen und trocken polieren. Alternative: Vor dem Auspressen die Schale abreiben und als Geschmacksgeber verwenden.

**Wohin mit der halben Paprika**, dem Eck Käse, dem Brotkanten? „Brotreste eignen sich als Croutons für Suppen und Salate. Gemüsereste kann man im Eintopf, in der Gemüsepfanne oder in der Quiche unterbringen“, so Christine Singer, Landesbäuerin des Bayerischen Bauernverbands.

**Zu viel eingekauft?** Kräuter, Salate und Tomaten lassen sich, sofern noch in gutem Zustand, perfekt zu Suppe oder Soße verarbeiten, z.B. zu Kopfsalatsuppe – ein Klassiker.

**Der Apfel sieht schon etwas bräunlich aus?** Die Erdbeeren haben ihre beste Zeit hinter sich? It's Smoothie-Time! Sofern kein Schimmel oder Fäulnis vorliegt, können Sie alles beherzt mixen oder

auch Kuchen und Marmelade daraus zaubern.

**Der ganze Kühlschrank ist voller Schüsseln mit Resten?** Dann legen Sie doch mal einen Gröstl-Tag in der Woche ein: Braten Sie Knödelreste, Kartoffeln, Reis oder Nudeln mit Zwiebeln in Öl, geben Sie Fleischreste, Gemüse und Co. dazu und verfeinern Sie mit frischen Kräutern. Schmeckt, macht satt und ist so was von preisgünstig!

**Etliche Milchprodukte sammeln sich im Kühlschrank?** Schmand, Sauerrahm, Sahne und Quark können Sie zusammen mit Käseresten, Eiern und Gemüse zu einer Quiche verarbeiten.

Noch mehr Tipps  
finden Sie auf der  
Website von Unsere  
Bayerischen Bauern.  
Einfach QR-Code  
scannen und  
inspirieren lassen.



# APFEL-CURRY-AUFSTRICH

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Apfel (ca. 50 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Frischkäse
- 1/2 TL Currypulver
- Pfeffer
- Zitronensaft

## Zubereitung:

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides unter den Frischkäse mischen und mit Currypulver, Pfeffer und Zitronensaft würzen.



**Eva Kalla,**  
Ernährungsfachfrau  
aus Röhn-Grabfeld



## Unser Tipp:

Schmeckt auch als Dip zu Rohkost und hält sich im Kühlschrank ca. 2 Tage.

# QUARKNUDELN

## Zutaten für 4 Portionen:

- 250 ml Milch
- 50 g Butter
- 750 g Magerquark
- 3 Eier
- 125 g Mehl
- 80 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver

## Zum Bestäuben:

Puderzucker



**Ingrid Lokotsch,**  
Ernährungsfachfrau  
aus Straubing



## Unser Tipp:

Dazu passt Kompott nach Saison. Die Nudeln lassen sich auch kalt genießen.



## Zubereitung:

Die Milch mit der Butter aufkochen und in eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) gießen.

Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen glatt rühren. Mit zwei befeuchteten Suppenlöffeln Nocken formen. In die Milch setzen und hellbraun backen.

**Backzeit:** ca. 45 Min. bei 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft)

Mit Puderzucker bestäubt servieren.

# KASPRESSKNÖDEL AUF KRAUTSALAT

## Zutaten:

- 6 Semmeln vom Vortag  
oder 300 g Brotreste
- 250 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 200 g würziger Käse
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

Butterschmalz zum Ausbacken

## Krautsalat:

- 500 g Spitzkohl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Gelbe Rüben
- 2 EL Rapsöl



**Katharina Berger,**  
Ernährungsfachfrau  
aus Mühlendorf



## Zubereitung:

Die Semmeln in dünne Scheiben schneiden. Die Milch leicht erwärmen. Über die Semmeln geben und **20 Min.** ziehen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In der heißen Butter andünsten. Den Käse fein würfeln. Beides mit den restlichen Zutaten zu den Semmeln geben und verkneten.

## Unser Tipp:

**Kann auch auf buntem Salat oder mit Sauerkraut serviert werden. Kaspessknödel schmecken auch sehr gut in einer kräftigen Fleisch- oder Gemüsebrühe. Zur Abwechslung gekochte Kartoffelwürfel unter den Teig kneten. Kaspessknödel schmecken auch kalt als Brotzeit für die Schule oder Arbeit.**

Mit befeuchteten Händen Knödel formen. Diese flach drücken und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Für den Krautsalat vom Spitzkohl den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden oder hobeln. Etwas Salz zufügen und gut durchkneten. **20 Min.** ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Gelben Rüben schälen und klein schneiden. Beides mit dem Öl und etwas Pfeffer unter das Kraut mischen. Nochmals kurz ziehen lassen.

Die Kaspessknödel auf dem Salat servieren.



## UNSERE BAYERISCHEN BAUERN – HEIMAT DER VIELFALT

Wir lieben die Landwirtschaft. Und wir lieben Bayern. Doch das meiste von dem, was unsere Bäuerinnen und Bauern Tag für Tag tun, ist kaum bekannt. Deshalb sind wir als Verein angetreten, um die bayerische Landwirtschaft in ihrer ganzen Vielfalt und Qualität ins rechte Licht zu setzen. Wir möchten die Erfahrungen, das Know-how und das Engagement der Landwirt:innen mit möglichst vielen

Menschen teilen. Denn nur wer weiß, welcher Aufwand hinter den Lebensmitteln steckt, kann seine täglichen Mahlzeiten auch wirklich wertschätzen und genießen. Dafür stellen wir regelmäßig spannende Inhalte auf unserer Website bereit. Neben Hintergrundinfos finden Sie unter anderem Tipps, Rezepte, Kochvideos, Infos zu Veranstaltungen und vieles mehr.

## NEUGIERIG GEWORDEN? HIER GIBT'S MEHR VON UNS!



Erfahren Sie mehr über die bayerischen Bäuerinnen und Bauern und ihre Arbeit auf [www.unsere-bauern.de](http://www.unsere-bauern.de). Diskutieren Sie mit uns auf **Facebook** und besuchen Sie uns auf **Instagram** und **YouTube**. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!

### Tipp:

Noch mehr tolle  
Rezepte gibt es hier:  
[www.pinterest.de/  
unserebayerischenbauern/](https://www.pinterest.de/unserebayerischenbauern/)



## EINKAUFEN AUF DEM BAUERNHOF



Es muss zum Einkaufen nicht immer der große Supermarkt sein. Gerade wenn es um regionale und saisonale Lebensmittel geht, bieten Hofläden sowie Wochen- und Bauermärkte viele Vorteile: Die dort angebotenen Produkte sind frisch und haben nur kurze Transportwege hinter sich, sodass Sie mit Ihrem Einkauf sowohl die heimische Wirtschaft als auch die Umwelt unterstützen. Feinschmecker dürfen sich über regionale Spezialitäten und besondere Rezepturen freuen, die man so in Supermärkten nicht finden würde. Außerdem lernen Sie durch die Direktvermarktung die Bauernfamilien direkt kennen und können sich über die Lebensmittel und deren Herkunft aus erster Hand informieren. Zu unseren Kooperationspartnern zählt

daher nicht umsonst „Einkaufen auf dem Bauernhof“. Das ist ein Zusammenschluss landwirtschaftlicher Direktvermarkter:innen und besteht aus über 600 Betrieben in Bayern. Als ältestes Netzwerk ist „Einkaufen auf dem Bauernhof“ seit 1988 die erste Anlaufstelle für ursprüngliche und frische regionale Lebensmittel direkt ab Hof.

Bedeutet für Sie: den nächsten Hofladen finden und direkt ausprobieren!

[www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com](http://www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com)

### Gut zu wissen:

Betriebe mit dem „Einkaufen auf dem Bauernhof“-Logo müssen Zukaufware von anderen Bauernhöfen kennzeichnen. Dadurch erkennen Verbraucher:innen, welche Lebensmittel vom eigenen Hof sind und welche von anderen Händler:innen stammen.

# IHR DIREKTVERMARKTER UMS ECK

Ein Projekt von Unsere Bayerischen Bauern e.V.  
in Kooperation mit den Landfrauen und gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

