



So nah. So lecker. So bio!

Koch dich rein. Komm auf den Geschmack.



Tolle Rezepte mit vielfältigen Bio-Zutaten aus der Bio-Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb für Großküchen und Zuhause.

Biosphärengebiet
Schwäbische Alb



Verein Biosphärengebiet
Schwäbische Alb e. V.

Entdeck & Schmeck die Vielfalt der Region!

Liebe Freundinnen und Freunde des guten Geschmacks
und der Region, liebe Küchentalente,

diese Rezeptsammlung ist im Rahmen des Projektes „Bio-
Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb“ entstanden.
Sie soll inspirieren und einladen, die Vielfalt ökologisch
erzeugter Produkte aus unserer Region zu entdecken und
neue Varianten der Zubereitung kennenzulernen.

Von pffiffigen Vorspeisen über herzhafte Hauptgerichte bis
hin zur süßen Verführung ist alles dabei.

Mit dem Kauf und der Verwendung regionaler Bio-Produkte
wird die hiesige Landwirtschaft gestärkt und dadurch die für
die Alb und das Albvorland charakteristischen Kulturland-
schaften wie Streuobstwiesen, Wacholderheiden und arten-
reiche Äcker erhalten. Die Verwendung frischer und saisonaler
Zutaten verleiht den Gerichten ein besonderes Aroma und
garantiert höchste Qualität und Nährstoffdichte.

So kann mit jeder Mahlzeit ein wichtiger Beitrag für unsere
Umwelt geleistet werden.

Wir wünschen viel Freude beim Nachkochen und einen
guten Appetit!

Ihr Team von der Bio-Musterregion
Biosphärengebiet Schwäbische Alb



Eine Landschaft, die schmeckt.

Eine Landschaft, die schmeckt.

Die Bio-Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb (UNESCO-Biosphärenreservat) erstreckt sich über die drei Landkreise Alb-Donau-Kreis, Esslingen und Reutlingen. Das Ziel des Projektes ist, den Ökolanbau und das Bewusstsein für Bio-Lebensmittel aus der Region zu stärken. Die vielfältige Kulturlandschaft bietet Grundlage für die Erzeugung von vielerlei Produkten, zum Beispiel von Gemüse und Obst, Saft und Wein, Getreide und Hülsenfrüchten, Honig, Fleisch, Eiern und Käse.

Inhaltsverzeichnis

Warum sind biologische Lebensmittel aus der Region wertvoll?	5
Mehr Bio auf den Teller: Ein Praxisbeispiel	7
Gutes vom Buchweizen bis zum Dinkel	10
Gutes von der Bohne bis zur Linse	18
Gutes vom Bruderhahn bis zum Rind	28
Gutes vom Ei bis zu den Nudeln	38
Gutes von der Aubergine bis zur Zucchini	48
Mach's vollkommen: Beilagen, Aufstriche und Co.	56
Wieso und wie Bio-Lebensmittel auf den Teller bringen?	68
Bio-Zertifizierung für Küchen: Bio drauf schreiben, wo Bio drin ist	69
So einfach geht's - der Bio-Musterspeiseplan	70
So nah. So lecker. So bio! - So viel Dank!	72
Rezeptverzeichnis	74
Impressum	75



Digitaler Rezepte-Rechner

Einfach PDF öffnen, Personenzahl eingeben und loskochen.

<https://www.biosphaerengebiet-alb.de/foedern-mitmachen/biomusterregion#c4482>



Vegetarisch



Biodiversität



Rind



Geflügel



Vegan



Für Kinder geeignet



Lamm



Ziege



Schnell



Variante



Schwein

Warum sind biologische Lebensmittel aus der Region wertvoll?

- weil auf den Einsatz von mineralischen Dünge- oder synthetischen Pflanzenschutzmitteln verzichtet wird.
- weil vielfältige Fruchtfolgen für mehr Artenvielfalt, höhere Bodenfruchtbarkeit und natürlichen Pflanzenschutz sorgen.
- weil der Erhalt und die Steigerung der Bodenfruchtbarkeit für mehr Humus und dadurch für eine höhere CO₂-Speicherung sorgen.
- weil Ackerbau und Tierhaltung sich ergänzen und so geschlossene Kreisläufe in den Betrieben bilden.
- weil Tiere artgerecht und mit ausreichend Platz, Zugang zu Auslauf oder Weide gehalten werden und mit 100 % Bio-Futter, größtenteils vom eigenen Betrieb und aus der Region, gefüttert werden.
- weil so wenig Zusatzstoffe wie möglich in verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind.
- weil regionale Wertschöpfungsketten für kurze Transportwege sorgen und die Wirtschaft in der Region stärken.
- weil dies gewährleistet wird, indem die ökologische Erzeugung und Verarbeitung nach klaren, streng kontrollierten Richtlinien erfolgt (EG-Öko-Verordnung).

Bio-regionales Essen für die Gesundheit der Menschen, für Umwelt- und Klimaschutz und für die Wirtschaft in der Region.





„Für uns als ElringKlinger AG ist es von großer Bedeutung, unseren Tischgästen eine ausgewogene und regionale Bio-Ernährung zu bieten. Unser Alleinstellungsmerkmal wird durch die wertvolle Unterstützung der Bio-Musterregion noch weiter gestärkt.“

Stefan Thumsch, Geschäftsführer Kochwerk Catering GmbH

Mit Unterstützung der Bio-Musterregion kommt mehr Bio auf den Teller - ein Beispiel aus der Praxis.

Unter dem Motto „Bio-Vielfalt auf den Teller“ unterstützt das Regionalmanagement der Bio-Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb Einrichtungen und Betriebe in den drei Landkreisen Alb-Donau-Kreis, Esslingen und Reutlingen. Darunter sind Schulen, Betriebsrestaurants, Seniorenzentren und Jugendherbergen. Mit Input rund um Ökolandbau und Vernetzung vom Erzeuger bis zum Küchenverantwortlichen werden die unterschiedlich strukturierten Betriebe auf dem Weg zu Bio in der Küche individuell begleitet.

Es gibt viele Möglichkeiten, biologische Zutaten zu integrieren. Zum Beispiel bei Aktionstagen oder -wochen oder auch mit dem Start einzelner Komponenten wie Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder Gemüse. Viele Betriebe möchten die vorhandene Vielfalt an Bio-Produkten unserer Region kennenlernen. Das ermöglicht die Bio-Musterregion durch ihre Vernetzungsveranstaltungen von Betrieben der Erzeugung, Verarbeitung, Handel und Mitarbeitenden von (Groß)Küchen.

Direkte Lieferbeziehungen vom Acker auf den Teller und mit kurzen Transportwegen sind Ideale, die auch schon sehr erfolgreich umgesetzt werden. So zum Beispiel im Betriebsrestaurant Kochwerk Catering GmbH, dem Tochterunternehmen der ElringKlinger AG in Dettingen an der Erms. Das Küchenteam arbeitet seit fast zwei Jahren erfolgreich mit dem gegenüberliegenden Biolandbetrieb Bleiche Bad Urach zusammen. Der Biohof gehört zur BruderhausDiakonie Reutlingen. Dort arbeiten Menschen mit Handicap, und es wird unter anderem eine tolle Auswahl an Gemüse und Kartoffeln angebaut.

Die Bio-Musterregion hat neben der Kontaktherstellung auch den Prozess der Bio-Zertifizierung begleitet, sodass gegenüber den Tischgästen klar kommuniziert werden kann, wo Bio drinsteckt.

Wir freuen uns über das schöne und gemeinsam erarbeitete Praxisbeispiel in unserer Region und danken unter anderem folgenden Projektpartnern:



Mehr Infos zum Projekt der Bio-Musterregion finden Sie hier:
biomusterregion.biosphaerengebiet-alb.de



GUTES VOM BUCHWEIZEN BIS ZUM DINKEL

Getreide wie z. B. Dinkel, Emmer, Einkorn,
Weizen, Hirse und Pseudogetreide wie z. B. Buchweizen



Bio-Getreide:

Gut für Dich und gut für die Umwelt, weil...

- im Bio-Anbau oft alte Sorten von verschiedenen Kulturen angebaut werden und diese besonders wertvoll sind.
- alte Sorten von z. B. Dinkel oder Emmer für Weizenallergiker oft besser verträglich sind, auch wenn Gluten enthalten ist. Außerdem enthalten sie wertvolle Mineralstoffe und Eiweiße.
- Dinkel viel Eiweiß und einen hohen Kalium- und Eisenanteil sowie gute Backeigenschaften hat und dazu sehr aromatisch ist. Unreif geernteten Dinkel nennt man Grünkern, welcher besonders aromatisch und nussig im Geschmack ist.
- Hirse als heimisches Superfood gesehen werden kann, sie enthält viel Eisen, Vitamin B und ist zudem glutenfrei.
- Emmer eine alte Art des Weizens ist und dabei wenig Gluten und viel Eisen sowie Mineralstoffe enthält.
- Weizen weltweit die wichtigste Getreideart ist, gute Backeigenschaften aufgrund des hohen Eiweißgehalts hat und viel Gluten, Magnesium sowie Vitamin B enthält.
- das Pseudogetreide Buchweizen viel Vitamin B enthält, glutenfrei ist, geschält auch roh gegessen werden kann und zugleich die Artenvielfalt durch eine lange Blühzeit auf dem Feld fördert.
- vielgliedrige Fruchtfolgen mit Leguminosen im Bio-Anbau für Artenvielfalt und geschlossene Nährstoffkreisläufe sorgen und den Boden gesund halten.
- keine chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und mineralische Düngemittel eingesetzt werden.
- Unkraut im Bio-Betrieb als Beikraut betrachtet und, wenn notwendig, mechanisch entfernt wird.



Hier geht's zum Film:

www.biomusterregion.biosphaerengebiet-alb.de



Bio-Zutaten für 4 Personen

Menge	Einheit	Zutaten
400 g	g	Joghurt
50 g	g	Leindottersaat
40 g	g	Honig
250 g	g	frische Beeren



Joghurt mit Honig, Leindottersamen und Beeren

Zubereitung

Leindottersaat über Nacht in ca. 200 ml Wasser quellen lassen.

Saat abschütten, mit dem Honig und dem Joghurt mischen. In Glasschalen anrichten und mit frischen Beeren garnieren.



Variation

Leindottersaat - eine wunderbare Alternative von der Alb für Chiasamen.

Jede Art von frischem Obst oder Kompott kann als Garnitur verwendet werden. Beeren haben im Sommer Saison, alternativ können auch TK-Beeren genutzt werden.

Alternative Toppings können geröstete Buchweizenkerne, karamellierte Linsen oder geröstete Hanfsamen mit Vanille sein.

Pinsa mit Tomaten, Rucola und Büffelmozzarella

Zubereitung

Weizen- und Dinkelmehl mit Salz in einer Knetmaschine mischen. Hefe im kalten Wasser auflösen und in mehreren Schritten dem Mehlgemisch bei laufender Knetmaschine hinzugeben. Danach das Öl hinzugeben und im Kühlschrank ca. 48 Stunden ruhen lassen. Vor dem Backen den Teig ca. 3-4 Stunden Zimmertemperatur annehmen lassen.

Für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit Olivenöl glasig schwitzen. Tomatenmark hinzugeben und weiter anschwitzen. Danach die stückigen Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl kräftig abschmecken.

Backofen auf 230 °C Grad vorheizen. Teig in acht gleichmäßige Stücke teilen, mit den Händen oval formen und auseinanderziehen. Mit Hilfe eines Eszlöffels die Tomatensoße auf dem vorbereiteten Teig dünn verteilen, Büffelmozzarella mit den Händen „reißen“ und belegen. 15-20 Min. bei 230 °C Grad backen. Zum Schluss mit frischen Tomaten und Rucola belegen.



Variation

Es können auch andere Getreidesorten als Mehl, zumindest anteilig, verwendet werden.

Statt Rucola kann auch frisches Basilikum verwendet werden, statt Mozzarella auch ein kräftiger Bergkäse. Ebenso kann der Belag saisonal variiert werden, beispielsweise im Frühjahr mit Frühlingszwiebeln und Spargel, im Sommer mit Tomaten und Rucola, im Herbst mit Roter Bete, Walnüssen und Ziegenkäse und im Winter mit Sauerkraut und Kartoffeln.



Bio-Zutaten für 4 Personen

Pinsa
610 g kaltes Wasser
2-3 g Hefe
900 g Weizenmehl Typ 00 oder 550
100 g Dinkelmehl
3-4 TL Salz
20 ml Olivenöl
Tomatensoße
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
40 g Olivenöl
40 g Tomatenmark
800 g stückige Tomaten (Dose)
Salz, Pfeffer, Zucker
Belag
4-6 Kugeln Büffelmozzarella
6-8 Tomaten
Rucola



Bio-Zutaten für 4 Personen**Pfannkuchen**

100 g Mehl Typ 405 oder 550
 100 g Rotweizenmehl
 100 g Buchweizenmehl
 ¼ TL Backpulver
 1 Ei (Gr. M)
 120 ml Milch
 Salz

Tomaten-Zucchini-Füllung (deftig)

300 g Tomaten
 300 g Zucchini
 1 mittelgroße Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 3 EL Tomatenmark
 2 Stängel Petersilie gehackt
 1 EL Majoran getrocknet
 100 ml Gemüsebrühe
 Salz
 schwarzer Pfeffer
 ½ Msp. Cayennepfeffer
 ½ TL Chilipulver

Karamellisierte Quitten-Füllung (süß)

1 kg Quitten
 0,5 l Bio Apfelsaft
 3 TL Limettensaft
 6 EL Zucker
 1 Prise Zimt



Pfannkuchen aus Rotweizen und Buchweizen mit deftiger und süßer Füllung

Zubereitung Pfannkuchen

Die verschiedenen Mehlsorten sowie das Backpulver mischen. Die Milch sowie das Salz einrühren. Zuletzt die Eier unterrühren. Den Teig für 20 Min. quellen lassen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pro Pfannkuchen eine Kelle Teig in der Pfanne verteilen und Pfannkuchen backen. Jeden Pfannkuchen für 3 Min. auf jeder Seite ausbacken.

**Zubereitung Tomaten-Zucchini-Füllung**

Zucchini waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Petersilie hacken.

Bei den Tomaten den Strunk entfernen und über Kreuz einschneiden. Kurz in kochendes Wasser geben, bis die Haut langsam beginnt, sich zu lösen. Nun sofort die Tomaten in kaltes Wasser legen und die Haut abziehen. Jetzt müssen die Tomaten nur noch geviertelt und die Kerne entfernt werden. Zum Schluss den Rest noch in 2 cm große Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark hinzugeben und weiterdünsten, anschließend die Zucchiniwürfel dazugeben und nach kurzem angaren mit Gemüsebrühe auffüllen und dünsten.

Wenn die Zucchiniwürfel bissfest gegart sind, die Tomatenwürfel sowie Majoran hinzugeben. Die Füllung wird noch mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Chilipulver sowie der Petersilie vollendet und abgeschmeckt.

Zubereitung Quitten-Füllung

Apfelsaft und Limettensaft in einen Topf geben. Mit etwas gemahlenem Zimt würzen. Von den Quitten mit einem Tuch den Flaum abreiben. Die Quitten schälen und achteln, dann die inneren harten Teile der Quitte entfernen. Die Quittenspalten sofort in den Apfel-Limettensaft geben und immer wieder umrühren, so werden sie nicht zu braun. Dann alles ca. 1 Min. aufkochen, spätestens jetzt werden die Quitten wieder hell. Die Quitten durch ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen.

Den Zucker in einem Topf erhitzen und zerlaufen lassen, bis er hellbraun wird. Zu Beginn den Herd fast auf die höchste Stufe stellen. Wenn der Zucker beginnt flüssig zu werden, die Temperatur herunter

drehen. Den Topf dann vorsichtshalber vom Herd ziehen und sofort die abgetropften Quittenspalten unter den heißen, karamellisierten Zucker heben. Wer möchte, kann noch etwas von dem aufgefangenen Apfel-Limettensaft dazugeben.

**Variation**

Anstelle von Quitten eignen sich auch säuerliche Äpfel. Die Füllung der Pfannkuchen kann je nach Saison angepasst werden. Für die herzhaften Pfannkuchen können im Frühjahr Champignons, im Sommer Zucchini-Tomate-Basilikum und im Herbst Kürbis-Zitrone-Salbei verwendet werden. Auch Reste von Linsenbolognese, Gulasch oder Geschnetzeltem können als Füllung dienen. Süße Pfannkuchen können mit Obst wie Äpfeln, Quitten und Zwetschgen oder mit einer Schoko-Mousse gefüllt werden.

Die Pfannkuchen können in großen Mengen vorbereitet und im Tiefkühler portionsweise eingefroren werden. Getrennt durch ein Backpapier lassen sich die Portionen bzw. die einzelnen Pfannkuchen einfach herausnehmen.

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

Salz
200 g Dinkel
120 g Haselnusskerne
1 EL Walnussöl
1 Limette oder Zitrone
100 g grüne Paprikawürfel
100 g rote Paprikawürfel
100 g Cocktailtomaten
100 g Radieschen
200 g Baby-Spinat
100 g rote Weintrauben
Pfeffer



Herzhafte Dinkel Bowl

Zubereitung

400 ml Salzwasser zum Kochen bringen. Dinkel zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Min. kochen lassen. Inzwischen die Haselnusskerne in 200 ml Wasser einweichen.

Nun getrennt voneinander die rote und grüne Paprika in Würfel sowie die Radieschen in Scheiben schneiden. Anschließend die Cocktailtomaten halbieren, Babyspinat und Weintrauben putzen und waschen. Die Weintrauben halbieren und ggf. entkernen.

Für das Dressing die Haselnüsse mit dem Einweichwasser pürieren und mit Salz, Pfeffer und 2 EL Limettensaft und dem Walnussöl abschmecken.

Abgetropften Dinkel, Spinat und Weintrauben sowie Paprika, Cocktailtomaten und Radieschen in vier Bowls anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

**Variation**

Bowls sind eine super Möglichkeit, um übriggebliebene Lebensmittel zu verwerten. Die Toppings können kreativ variiert werden.

Alternative Dressings können Knoblauch- oder Kartoffel-Ei-Dressing sein. Auch Leinöl, Leindotteröl und Hanföl können für das Dressing verwendet werden.

Hirsesalat

Zubereitung

300 ml Wasser leicht salzen. Hirse für 10 Min. zugedeckt köcheln lassen, Herd ausschalten und für weiter 10 Min. ziehen lassen. Die Hirse mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Pinienkerne leicht anrösten, Cranberries bzw. Rosinen und Petersilie fein hacken, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Paprika in kleine Würfel schneiden.

Olivensöl, Zitronensaft, Honig, Knoblauch (gerieben) mit den Gewürzen zu einem Dressing verrühren.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und das Dressing darüber geben. Mit den Pinienkernen garnieren.

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

Salat
50 g Hirse
1 gelbe Paprika
4 Lauchzwiebeln
400 g Kichererbsen oder Bohnen (vorgegart)
45 g Cranberries oder Rosinen
1 kleiner Bund Petersilie
40 g Pinienkerne oder Walnüsse

Dressing

5 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
1 Zehe Knoblauch
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Paprika edelsüß
½ TL Salz

**Variation**

Hirse eignet sich super für die vegetarische oder vegane Küche, wobei das Gericht mit Nüssen einfach aufgewertet werden kann. Die Zutaten für den Salat können beliebig gewählt werden, er schmeckt auch mit Tomate und Ziegenkäse.



GUTES VON DER BOHNE BIS ZUR LINSE

Hülsenfrüchte wie z. B. Bohnen, Erbsen und Linsen



Bio-Hülsenfrüchte: Gut für Dich und gut für die Umwelt, weil...

- sie Eiweiße, Ballast- und Mineralstoffe wie beispielsweise Eisen, Calcium, Magnesium und Zink enthalten. Der geringe Fettanteil macht diese für den Menschen ernährungsphysiologisch besonders wertvoll.
- Hülsenfrüchte als pflanzliche Eiweißquelle immer bedeutender werden.
- sie durch den heimischen Anbau zu einer klimafreundlicheren Ernährung beitragen können.
- es sie in vielen verschiedenen Sorten, Formen und Farben gibt und sie dabei vielseitig einsetzbar sind, z. B. als Nudeln, Reis, Brotaufstrich, Fleischersatz, Pflanzendrink, Snack, Brot, in Suppen und Eintöpfen, auf Burgern und vieles mehr.
- sie als Leguminosen für die Fruchtfolge im Ökolandbau enorm wichtig sind. Leguminosen können Stickstoff aus der Luft im Boden fixieren und dadurch die Bodenfruchtbarkeit fördern, nachfolgende Kulturen können davon profitieren.
- sie außerdem biodiversitätsfördernde Kulturen sind und als wichtige Blühpflanzen für die Insektenwelt als Nahrungsquelle dienen und dadurch die Artenvielfalt stärken.

so nah.
so natürlich. so bio!
Klick dich rein.



Hier geht's zum Film:
www.biomusterregion.biosphaerengebiet-alb.de



Chili sin Carne

Zubereitung

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Paprikawürfel, schwarze Bohnen sowie Borlotti-Bohnen mit anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und leicht anrösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 50 Min. leicht kochen lassen.

Anschließend Majoran, Tomatenwürfel, Chili, Zucker, Kakaopulver, Pfeffer und Paprika hinzugeben und das Ganze noch einmal 10 Min. leicht kochen lassen.



Variation

Chili sin Carne passt zu jeder Jahreszeit, dabei können verschiedenste Hülsenfrüchte sowie saisonales Gemüse verwendet werden.

Bio-Zutaten für 4 Personen

120 g Kochdinkel
 1 ½ Zwiebeln gewürfelt
 1 EL Sonnenblumenöl
 1 EL Tomatenmark
 100 g gewürfelte Tomaten
 100 g eingeweichte schwarze Bohnen
 100 g eingeweichte Borlotti-Bohnen
 1 kleine Chilischote
 2 ½ Paprikaschoten, bunt gemischt, gewürfelt
 Gemüsebrühe
 Majoran
 1 EL Zucker
 1 TL Kakaopulver
 Pfeffer
 Paprikapulver



**Bio-Zutaten für 4 Personen**

2 Zwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 1 Stück Ingwer
 250 g rote Linsen
 ½ Bund Koriander
 1 TL Kurkuma (gemahlen)
 1 TL Koriander (gemahlen)
 1 TL Paprika (gemahlen)
 1 TL Garam Masala
 2 EL Rapsöl
 500 ml Gemüsebrühe
 200 g gehackte Tomaten
 200 ml Sahne
 1 TL Apfeldicksaft
 2 EL Zitronen- oder Limettensaft
 Salz und Pfeffer



Linsen Dal

Zubereitung

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden

Linsen in einem Sieb kurz abwaschen. Koriander fein hacken.

Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Gewürze und rote Linsen dazugeben und kurz mit rösten, mit Gemüsebrühe ablöschen und für 10 Min. kochen lassen.

Tomaten, Kokosmilch, Ahornsirup und Limettensaft hinzugeben und für weitere 10 Min. kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

**Variation**

Zum Schluss kann etwas Naturjoghurt dazugegeben werden, das gibt dem Gericht mehr Leichtigkeit. Passend zu jeder Jahreszeit kann das Dal mit frischen Früchten oder Trockenfrüchten, Nüssen, Hanf- oder Leindottersamen aufgewertet werden.

Dalar können mit den unterschiedlichsten Hülsenfrüchten zubereitet werden, je nachdem wird es cremiger oder körniger.

Übriggebliebenes Dal kann püriert und als Aufstrich, als Suppengewürz oder als Dip noch ca. vier Tage weiterverwendet werden.

Saure Linsen mit Spätzle

Zubereitung Linsen

Linsen und Suppengemüse in kleine Würfel schneiden, Zwiebelwürfel in Öl anbraten (optional den Bauchspeck mit anrösten), dann das Suppengemüse dazu geben.

Linsen hinzufügen, mit Brühe ablöschen und für 25 Min. kochen lassen. Wenn die Linsen gar sind, mit Essig und den Gewürzen abschmecken.

Zubereitung Spätzle

Mehl, Salz und Eier vermengen. Lauwarmes Wasser langsam dazugeben, bis ein leicht zäher Teig entsteht. 15 Min. ruhen lassen.

Den Teig nochmal gut durchrühren, währenddessen Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Spätzleteig hinein schaben und kurz aufkochen lassen.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz in einer Schüssel mit etwas Butter schwenken.

**Variation**

Saitenwürstle gehören im Schwabenland auch immer dazu.

Der Spätzlesteig kann mit ca. 10 % Buchweizenmehl angereichert werden.

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

Linsen
 1 Zwiebel
 1 Pack Suppengemüse
 300 g Linsen
 500 ml Gemüsebrühe
 2 EL Öl
 2 EL Rotweinessig
 Salz, Pfeffer, Muskat
 Optional: 250 g Räucherbauch

Spätzle
 400 g Spätzlemehl
 4 Eier
 1 TL Salz
 250 ml lauwarmes Wasser
 Etwas Butter



Bio-Zutaten für 4 Personen

Füllung

2 Zwiebeln fein gewürfelt
 1 EL Sonnenblumenöl
 1 EL Tomatenmark
 100 g Tomatenwürfel
 50 g rote Linsen
 100 g eingeweichte schwarze Bohnen
 100 g eingeweichte Borlotti-Bohnen
 100 g Zucchini gewürfelt
 100 g Gemüse der Saison
 ½ Chilischote, fein gewürfelt
 2 Paprikaschoten, bunt gemischt, gewürfelt
 250 ml Gemüsebrühe
 Majoran
 1 EL Zucker
 1 TL Kakaopulver
 1 doppelter Espresso
 Salz, Pfeffer
 Paprikapulver

Tortillas (10 Stück)

290 g Rotweizen
 40 g Buchweizen
 6 g Salz
 45 g Rapsöl
 170 g heißes Wasser (ca. 70 °C)

Mexikanische Bohnen-Gemüse-Füllung in Buchweizen-Tortillas

Zubereitung Füllung

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel glasig anschwitzen, Paprikawürfel, Gemüse, Linsen, schwarze Bohnen sowie Borlotti-Bohnen mit anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und leicht anrösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 70 Min. leicht kochen lassen.

Anschließend Majoran, Tomatenwürfel Tabasco, Zucker, Kakaopulver, den doppelten Espresso, Pfeffer und Paprika hinzugeben und noch einmal 10 Min. leicht köcheln lassen. Das Ganze soll eine recht dickflüssige Konsistenz bekommen und kann mit Salz und Pfeffer final abgeschmeckt werden.

Zubereitung Tortillas

Mehl, Salz und Öl miteinander vermengen. Nun das heiße Wasser hinzugeben und mit einem Löffel vermengen. Den Teig ca. 5 Min. kneten. Den Teig in 10 Portionen mit je 50 g aufteilen, mit Folie abdecken und mind. 20 Min. ruhen lassen. Dann dünn ausrollen, so dass es runde Fladen ergibt. In einer heißen Pfanne direkt ausbacken und einmal wenden. In einem Gefrierbeutel oder unter einem feuchten Tuch aufbewahren.

Zum Servieren mit der mexikanischen Bohnen-Gemüse-Füllung füllen oder beispielsweise noch mit Käse überbacken.

**Variation**

Das Gemüse kann saisonal variiert und die Hülsenfrüchte können ausgetauscht werden.



Bio-Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Suppengemüse
 3 EL Olivenöl
 2 EL Tomatenmark
 1 Dose gehackte Tomaten
 450 ml Gemüsebrühe
 120 g rote Linsen
 1 TL Thymian
 1 TL Oregano
 1 TL Basilikum
 2 EL Petersilie gehackt
 1 TL zerstoßene Fenchelsamen
 Salz, Pfeffer, Chili

Linsebolognese

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Suppengemüse hinzufügen, Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anrösten.

Gehackte Tomaten, Gemüsebrühe, Linsen und Kräuter und für ca. 20 – 25 Min. köcheln lassen. Evtl. noch etwas Flüssigkeit hinzugeben, Petersilie zum Garnieren hinzufügen.

Dazu passen hervorragend Nudeln aus der Region.



Biosphäreneintopf

Zubereitung

Die Bohnenkerne über Nacht einweichen.

Bei der Option mit Ziegenfleisch zunächst das Fleisch fein würfeln und in der Brühe weichkochen, die Brühe wieder auf 1,2 l auffüllen.

In einem größeren Topf die Zwiebel in Butter anschwitzen und mit der Brühe auffüllen, die Bohnen und das Lorbeerblatt hinzufügen und ca. 45 Min. köcheln lassen.

Nun das restliche Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und weitere 30 Min. leicht köcheln lassen. Bei Bedarf mit Wasser wieder auffüllen.

Im Anschluss die frischen Kräuter (und das Ziegenfleisch) hinzugeben und weitere 5 Min. kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Variation**

Je nach Art der Brühe vegetarisch oder mit jeder Art von Fleisch möglich.

Übrig gebliebener Eintopf kann als Füllung für Pfannkuchen verwendet, eingefroren oder in Gläser eingeweckt werden.

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

1,2 l kräftige Rinder- oder Gemüsebrühe
 200 g Wachtelbohnen
 100 g Zwiebelwürfel
 100 g Sellerie gewürfelt
 100 g Karottenwürfel
 100 g Lauch gewürfelt
 1 Tomate gewürfelt
 200 g Kartoffelwürfel
 200 g Gemüse der Saison
 (Bohnen, Blumenkohl, ...)
 40 g Butter
 Lorbeer (1 Blatt), Petersilie 1 (Bund),
 Liebstöckel (1 Blatt), Thymian (1-2 Zweige)
 Salz/Pfeffer
 Optional: 300 g Ziegenfleisch



GUTES VOM BRUDERHAHN BIS ZUM RIND

Tierhaltung, z. B. Fleisch von Geflügel, Schaf, Rind, Schwein und Ziege



Bio-Tierhaltung: Gut für Dich und gut für die Umwelt, weil...

- Rindfleisch wertvolles Eiweiß liefert und reich an essentiellen Aminosäuren und Eisen ist.
- Geflügelfleisch viel Eiweiß, außerdem Zink, Eisen, Kalium sowie B-Vitamine enthält und Hühner- und Putenfleisch zudem besonders fettarm ist.
- die artgerechte Haltung durch mehr Platz im Stall sowie Zugang zu Auslauf und Weide das Tierwohl steigert.
- die Tiere 100 % Bio-Futter bekommen, hauptsächlich vom eigenen Betrieb und aus der Region.
- flächengebundene Tierhaltung zu geschlossenen Betriebskreisläufen beiträgt und Ackerbau und Tierhaltung sich ergänzen.
- natürliches Verhalten der Tiere durch Beschäftigungsmaterial, Sozialkontakte und eine strukturierte Umwelt gefördert wird.
- Wiederkäuer Gras in hochwertige Proteine für die menschliche Ernährung verwandeln können.
- Initiativen zur Entwicklung und Haltung von Zweinutzungsrasen und Bruderhähnen das Tierwohl stärken.

so nah.
so natürlich. so bio!
Klick dich rein.



Hier geht's zum Film:
www.biomusterregion.biosphaerengebiet-alb.de

Bio-Zutaten für 4 Personen

Schweine-Steak
 4 Schweinerückensteaks je 240 g
 200 g Laugenbrezeln
 (vom Vortag, ersatzweise Laugenstangen)
 150 g weiße Zwiebeln
 1 Bund glatte Petersilie
 5 EL Öl
 2 TL Kümmelsaat
 2 TL Majoran (getrocknet)
 150 g Butter (weich)
 Salz
 Pfeffer
 2 TL Senf
 3 Bio-Eigelb (Kl. M)

Gemüse

400 g Karotten
 300 g Pastinaken
 200 g Petersilienwurzeln
 300 g Knollensellerie
 250 g Rote Rüben
 1 rote Zwiebel
 3 EL Rapsöl
 3 Prisen Zucker
 130 g Butter
 1 EL Tomatenmark
 ½ TL Mehl
 200 ml Weißwein (alternativ Apfelsaft)

Schweinerückensteak unter Brezel-Zwiebel-Kruste mit geschmortem Wurzelgemüse der Saison

Zubereitung Schweinesteak

Brezeln knapp 1 cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit Kümmel darin glasig dünsten. Petersilie und Majoran zugeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Butter, wenig Salz, Pfeffer und Senf mit den Quirlen des Handrührers cremig-weißlich aufschlagen. Eigelbe einzeln zugeben und unterrühren. Zwiebeln und Brezelwürfel hinzufügen und sorgfältig mischen. Schweinerückensteak auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne anbraten. Pfanne von der Herdplatte nehmen und zur Seite stellen. Brezelmasse auf den Steaks verteilen und mit Oberhitze bei ca. 250 °C 5-6 Min. überbacken.

Zubereitung Gemüse

Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Sellerie, Rote Rüben und Rettich putzen und schälen. Große Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln der Länge nach halbieren. Sellerie und Rote Rüben in ca. 3 mm dicke Scheiben oder Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die große Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen, Öl darin kurz erhitzen und alle vorbereiteten Gemüsesorten nacheinander ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz und 1 Prise Zucker bestreuen. Auf ein tiefes Backblech oder in einen Bräter legen.



30 g Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Tomatenmark und Mehl einrühren und unter Rühren ca. 1 Min. anrösten. Wein bzw. Apfelsaft und 100 ml Wasser angießen, Liebstöckel- bzw. Basilikumzweige

hineinlegen und ca. 3 Min. kochen. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Soße über das Wurzelgemüse gießen. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. schmoren lassen.



**Bio-Zutaten für 4 Personen**

Gulasch
 3 Knoblauchzehen
 450 g Zwiebel
 30 g Pflanzenöl
 750 g Rindergulasch
 50 g Tomatenmark
 350 g Tomaten in kleinen Stücken (Dose)
 200 g Rotwein
 1 Zitrone
 200 g Paprika
 300 g Wasser
 30 g Mehl
 Kümmel, Paprika edelsüß, Majoran,
 Salz, Pfeffer

Spätzle
 250 g Weizenmehl Typ 405
 3 Eier
 100 ml Milch oder Mineralwasser
 1 TL Salz, etwas Muskat



Rindergulasch mit Spätzle

Zubereitung Gulasch

Zwiebel und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden und mit Pflanzenöl glasig schwitzen. Danach das Rindergulasch hinzugeben und weiter anschwitzen. Mehl, Zucker, Tomatenmark, Paprikapulver, Pfeffer und Majoran mit anrösten, danach mit Rotwein ablöschen und mit Wasser und den Tomatenstücken auffüllen. 40-50 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Paprika in Steifen schneiden, dazugeben und ca. 8-10 Min. mit köcheln lassen. Mit Kümmel, Butter, Salz und Zitronenschale abschmecken.

Spätzlesrezept siehe Seite 23**Alternatives Rezept:**

Eier mit Salz und Muskat vermischen. Das Mehl in eine Knetmaschine geben und die Eier mit den Gewürzen dazugeben. Zu einem glatten Teig kneten, danach auf höchster Stufe etwa 1 Min. kneten. In der Zwischenzeit einen ausreichend großen Topf mit Salzwasser aufstellen. Mit Hilfe einer Spätzlepresse in das kochende Salzwasser drücken (die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen) und mit einem Schaumlöffel aus dem siedenden Wasser nehmen.

Spätzle sofort in ein kaltes Wasserbad geben und danach abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze schmelzen, die abgetropften Spätzle darin schwenken, erwärmen und als Beilage servieren.

**Variation**

Alternativ können als Beilage auch Buchweizenspätzle, Albquinoa, Buchweizen mit Butter und Zitronensaft oder Ofenkartoffeln serviert werden.

Lammragout

Zubereitung

Das Lammfleisch scharf in Rapsöl anbraten und auf die Seite stellen.

Im gleichen Topf die Butter hinzufügen und die Zwiebel mit dem Gemüse anrösten. Gegen Ende das Tomatenmark hinzufügen und mitrösten. Das Ganze mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und einreduzieren lassen, bis es wieder am Boden des Topfes leicht anbäckt. Nun mit dem restlichen Rotwein erneut ablöschen und noch einmal anbacken lassen.

Dann das Fleisch, den Knoblauch und die Gewürze hinzugeben und mit der Brühe auffüllen. Das Ganze ca. 2 Std. leicht köcheln lassen, am besten bei geschlossenem Deckel.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, bei Bedarf mit etwas Mehl (das in kaltem Wasser oder Rapsöl angerührt wurde) abbinden.

**Variation**

Dazu passen wunderbar Spätzle, Dinkelnudeln oder kleine Ofenkartoffeln.

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

1,2 kg Lammfleisch gewürfelt
 (z. B. aus der Keule)
 20 g Rapsöl
 20 g Butter
 150 g Zwiebelwürfel
 50 g Karottenwürfel
 50 g Selleriewürfel
 100 ml Rotwein
 1 EL Tomatenmark
 2 Knoblauchzehen gehackt
 1 l Rinderbrühe
 2 Zweige Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 1 Lorbeerblatt
 ½ Teelöffel Paprika edelsüß
 Salz, Pfeffer, Zucker
 Evtl. etwas Mehl zum Abbinden





Tajine mit Gemüse, Kichererbsen und Bruderhahn

Zubereitung

Einen großen Topf nehmen. Die Würfel vom Bruderhahnfleisch im Olivenöl anbraten. Das Fleisch herausnehmen und nun die Zwiebel mit dem restlichen Gemüse (außer Tomaten und Kichererbsen) darin ebenfalls anbraten. Nun die Tomaten, Kichererbsen und die restlichen Zutaten, auch das Hähnchen, dazugeben hinzu und das Ganze bei niedriger Temperatur ca. 30 Min. leicht köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Joghurt und geschnittener Blatt Petersilie garnieren.



Variation

Als Bruderhahn wird der Bruder der Legehähne bezeichnet. Der Fleischansatz ist geringer, allerdings eignet sich das Fleisch super zur Weiterverarbeitung.

Hier kann man mit saisonalem Gemüse und weiteren Hülsenfrüchten variieren.

Bio-Zutaten für 4 Personen

250 g Hähnchenfleisch vom Bruderhahn (gewürfelt, ohne Knochen)
150 g Kichererbsen (am Vortag einweichen)
2 EL Rapsöl

100 g Zwiebelwürfel grob
2 Knoblauchzehen gewürfelt
20 g Ingwer gewürfelt
200 g Paprika grob gewürfelt
200 g Zucchini grob gewürfelt
200 g Karottenscheiben
200 g Aubergine gewürfelt
500 g Tomaten

50 g getrocknete Früchte (Rosinen, Cranberry, Aprikose,...)

1 TL Paprika geräuchert
½ TL Koriander gemahlen
½ TL Zimt gemahlen
2 TL Harissa
1 TL Ras el Hanout
2 EL Honig
Salz, Pfeffer, Zucker

1 Bund frische Blatt Petersilie
Naturjoghurt



Bio-Zutaten für 4 Personen

Burger Patties
650 g Rinderhackfleisch mit ca. 25 % Fettanteil

Burger Buns (ergibt 6 Stück)
275 g Milch
60 g Butter in Stücken
20 g Hefe
1 TL Zucker
550 g Mehl und etwas zum bemehlen
1 Ei
1 TL Salz
1 Eigelb
3 EL Sahne

Cole Slaw
800 g Weißkohl (geputzt), alternativ Spitzkohl
200 g Möhren
120 g Schmand, alternativ Crème Fraîche
80 g Mayonnaise
2 Zwiebeln, mittelgroß
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL Weißweinessig,
alternativ weißer Balsamicoessig
1 TL Senf, mittelscharf
2 TL Zucker
1 ½ TL Salz
1 Msp. Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Burger mit Cole Slaw

Zubereitung Burger Patties

Rinderhackfleisch in ca. 150 g schwere Kugeln formen und auf dem Grill mit Hilfe einer Presse oder stabilen Palette platt drücken „smashen“ (1 cm dick), von beiden Seiten gleichmäßig grillen.

Zubereitung Burger Buns

Milch und Butter bei ca. 37 °C schmelzen. Hefe und Zucker hinzugeben und darin auflösen. Nun das Mehl mit der Milch-Butter-Hefemischung in einer Teigmaschine für ca. 2-3 Min. kneten. Danach Ei und Salz dazugeben und weitere 2-3 Min. kneten. Den Teig in einer eingefetteten Schüssel unter einem feuchten Küchentuch ca. 30-40 Min. ruhen lassen. Den Teig mit den Händen „ziehen“ und in acht gleiche Kugeln formen. Diese mit ausreichend Abstand auf ein Backblech legen, leicht andrücken und nochmals gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eigelb und Sahne verquirlen und die Buns vorsichtig damit einpinseln. bei 200 °C ca. 20-25 Min. backen.

Die Burger Buns mit dem Hackfleisch Patties und weiteren Zutaten beliebig belegen.

Zubereitung Cole Slaw

Weißkohl putzen und Strunk entfernen. Mit Hilfe eines Brotmessers in feine Streifen schneiden. Die Weißkohlstreifen in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz betreuen und für 2-3 Min. kräftig kneten. Das ausgetretene Wasser wegleeren und den Kohl in einem Sieb gut ausdrücken. Den Kohl wieder in die Schüssel zurück geben und 200 g Möhren dazu raspeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden und auch dazu geben. Schmand, Mayonnaise, Zitronensaft, Weißweinessig, Zucker, Senf, Salz und schwarzen Pfeffer dazu geben und gut vermengen, ggf. nochmals abschmecken. Den Cole Slaw als Beilage oder auch auf dem Burger servieren.

**Variation**

Die Burger Buns können (vor dem Backen) nach Belieben mit verschiedenen Körnern, Sesam, Meersalz oder gestoßenem Pfeffer bestreut werden.

Es können verschiedene Burger-Soßen verwendet werden, z. B. auch selbstgemachte Zitronen-Mayo ohne Ei.

Eine vegetarische Alternative kann einfach mit einem Patty aus Hülsenfrüchten zubereitet werden.



GUTES VOM EI BIS ZU DEN NUDELN

z. B. Eier und Eierprodukte



Bio-Eier:

Gut für Dich und gut für die Umwelt, weil...

- Eier leicht verdauliches Eiweiß, verschiedene Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Besonders ist, dass die biologische Wertigkeit dabei bei 100 % liegt, das bedeutet, dass der Körper das Eiweiß aus dem Ei vollständig für sich verwerten kann.
- die Grundzutaten für Nudeln klassischerweise Eier, Getreidemehl oder Grieß, Wasser und Salz sind.
- eine strukturierte Haltungsumwelt sowie Zugang zu Auslauf das natürliche Verhalten und das Wohlergehen der Tiere fördern.
- die Tiere mit 100 % Bio-Futter, hauptsächlich aus dem eignen Betrieb und der Region, gefüttert werden.
- Initiativen zur Entwicklung und Haltung von Zweinutzungsrasen und Bruderhähnen das Tierwohl stärken.

so nah.
so natürlich. so bio!
Klick dich rein.



Hier geht's zum Film:
www.biomusterregion.biosphaerengebiet-alb.de

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

50 g Haselnüsse
60 g Basilikum
2 Knoblauchzehen
100 ml Rapsöl
50 ml Leindotteröl
50 g Hartkäse aus der Region
Pfeffer



Pasta mit Pesto

Zubereitung

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Hartkäse raspeln. Basilikum waschen und die Blätter in einen Mixer geben, Haselnüsse und Knoblauch dazugeben. Nach und nach das Olivenöl zugießen und mixen.

Hartkäse und Pfeffer hinzufügen und mixen, bis ein cremiges Pesto entsteht.

Nudeln in Salzwasser abkochen, mit Pesto servieren und nach Belieben mit Hartkäse und Basilikum garnieren. Dazu passen wunderbar Nudeln aus der Region.

**Variation**

Schmeckt auch mit angebratenem Hähnchenfleisch.

Saisonal können das Basilikum und die Haselnüsse durch Bärlauch und Sonnenblumenkerne ersetzt werden. Das Pesto kann auch aus Wildkräutern oder anderen Küchenkräutern bestehen, die man alternativ zu Basilikum verwenden kann. Es kann auch eine vegane Pesto-Variante hergestellt werden.

Pestos aber auch Chutneys sind großartig für die Vorratshaltung. Pestos sind fest verschlossen bis zu einem Jahr haltbar. Möglichkeiten zur Verwendung sind auch Salate, Brotaufstriche, Marinaden für Grillfleisch, Suppen oder Soßen oder auf die Pizza anstatt Tomatensauce.

Kalte Nudelgerichte können zu Nudelsalat weiterverarbeitet werden.

Pasta mit Tomatensauce

Zubereitung

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten, Tomatenmark hinzufügen und kurz mit rösten. Mit den gehackten Tomaten ablöschen und etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Basilikum hinzugeben.

Dazu passen wunderbar Nudeln aus der Region. Die Nudeln in Salzwasser kochen und mit der Tomatensauce servieren. Mit frischem Basilikum und geriebenem Hartkäse servieren.

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

500 ml gehackte Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
4 EL Rapsöl
½ Bund Basilikum
1 TL Zucker
1 TL Salz
Pfeffer

**Variation**

Es kann auch Gemüse wie z. B. Karotte, Lauch, Sellerie oder Zucchini in die Tomatensauce einpüriert werden.



Bio-Zutaten für 4 Personen

125 g Mehl (z. B. Rotweizen)
 250 ml Milch
 1 Ei
 Salz
 Rapsöl

1 l kräftige Rinder-, Hühner- oder
 Gemüsebrühe
 2 Knoblauchzehen gehackt
 1 Chili geschnitten
 30 g Ingwer geschnitten
 3 EL Honig

2 Eier
 100 g Mangold
 100 g Karotte
 100 g Bohnen
 100 g Champignons
 100 g Brokkoli

2 Stangen Frühlingszwiebel fein geschnitten
 Salz, Pfeffer

Optional:
 200 g Brustfilet vom Bruderhahn



Alb-Ramen Bowl

Zubereitung

Mehl, Milch, Eier und Salz zu einem glatten Teig verrühren und in einer Pfanne ausbacken. Abkühlen lassen und die Pfannkuchen in feine Streifen schneiden.

Die Eier ca. 7 Min. wachsw weich kochen, abschrecken, schälen und halbieren.

Lauch fein schneiden und für die Deko zur Seite stellen.

Das Gemüse in gewünschte Form schneiden, z.B. Streifen, Scheiben oder Röschen, und nach und nach in der Brühe kurz bissfest blanchieren, danach kalt abschrecken.

Den Fond durch ein feines Sieb schütten und mit Sojasoße, Knoblauch, Ingwer und Chili eine kräftige Brühe kochen und warmstellen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Wunsch kann die Bowl mit Hähnchenbrust serviert werden. Dazu die Brust mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne durchgaren, abkühlen lassen und in feine Scheiben schneiden.

In einer vorgewärmten Bowl oder tiefen Suppenteller die fein geschnittenen Flädle anrichten und mit der Hälfte der Brühe übergießen. Das Gemüse auf den Nudeln anrichten. Mit dem Ei, der Hähnchenbrust und dem Lauch garnieren. Auf Wunsch weiter mit Brühe auffüllen.



Variation

Wird das Fleisch weggelassen und stattdessen mit einer Gemüsebrühe gekocht, ist die Bowl vegetarisch. Hier kann mit jeder Art von Gemüse je nach Saison variiert werden. Es ist ein gutes Gericht, um Reste zu verwerten.



Bio-Zutaten für 4 Personen

500 g Mangold
 3 Karotten
 1 Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 100 g Frischkäse
 700 ml Gemüsebrühe
 1 Dose gehackte Tomaten
 350 g Nudeln
 50 g Hartkäse aus der Region
 3 EL Rapsöl
 1 EL italienische Kräuter
 Salz, Pfeffer

One Pot Pasta mit Mangold

Zubereitung

Zwiebeln, Karotten und Knoblauch in Würfel schneiden und in einem großen Topf mit Olivenöl anbraten. Gemüsebrühe angießen, Nudeln und Kräuter dazugeben und 10 Min. kochen lassen.

Mangoldstiele entfernen. Mangold in Streifen schneiden, mit Frischkäse und Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. köcheln lassen.

Mit geriebenem Hartkäse servieren.



Asiatische Nudelpfanne

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich Salzwasser kochen und abschrecken, auf die Seite stellen.

Die Eier mit etwas Salz verquirlen und in einer Pfanne wie einen Pannekuchen ausbacken, abkühlen lassen und in Streifen schneiden, auf die Seite legen.

Die Zwiebel und das Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Gemüse ca. 5 Min. in der Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Für die Soße die restlichen Zutaten (bis auf die Speisstärke) aufkochen (ca. 3 Min.). Die Speisstärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und nach und nach zur kochenden Soße geben (Vorsicht - bindet sehr schnell und stark) bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nun in einer großen Pfanne, die Soße mit den Nudeln, Eistreifen und dem Gemüse anschwemmen und noch einmal final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Variation**

Es kann jedes saisonale Gemüse verwendet werden. Dekoriert werden kann das Gericht mit Frühlingslauch, frischem Koriander und Sesam.

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

300 g Spaghetti
 2 Eier
 1 EL geröstetes Sesamöl
 2 Knoblauchzehen
 1 Zwiebel
 2 dicke Karotten
 1 Stück Sellerie (ca. 100 g)
 1 Stange Lauch
 1 Paprika rot oder gelb
 1 Zucchini
 Salz, Pfeffer
 150 ml kräftige Gemüsebrühe
 2 EL Sesamöl
 4 EL Sojasoße
 1 Chili
 1 Zehe Knoblauch
 10 g Ingwer
 Etwas Speisstärke zum
 Abbinden





Bio-Zutaten für 4 Personen

Soufflé
375 g Ricotta oder Quark
4 TL Speisestärke
4 Eier
½ Zitrone
4 EL Zucker
1 Vanilleschote
Butter und Zucker für die Formen

Kompott
300 g rote Johannisbeeren
70 g Zucker



Frischkäsesoufflé mit Träubleskompott

Zubereitung

Für das Soufflé 4 Kaffeetassen oder Soufflé-Formen mit Butter ausstreichen und zuckern.

Den Ricotta mit der Speistärke und dem Vanillemark (die ausgekratzte Schote aufheben), Zitronensaft und Zitronenabrieb vermengen.

Die Eier trennen und das Eigelb unter die Ricottamasse heben.

Eiklar mit dem Zucker in einer Schüssel steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Die Formen zu zwei Drittel füllen und bei 165 °C ca. 18 Min. backen.

Für das Träubleskompott 300 g rote Johannisbeeren vom Stiel lösen und mit 70 g Zucker bestreuen. Ca. 10 Min. ziehen lassen, danach mit der ausgekratzten Vanilleschote kurz aufkochen und dann gleich runterkühlen.

Das Soufflé direkt frisch aus dem Ofen auf einen Teller stürzen und mit dem Träubleskompott noch warm servieren.



Variation

Das Soufflé kann auch in einer großen Form gebacken und anschließend Portionen abgestochen werden. Das Soufflé kommt sehr fluffig aus dem Ofen, fällt aber schnell zusammen - daher am besten sofort servieren.

Kaiserschmarrn mit Apfel

Zubereitung

Apfel schälen, vierteln und Kerngehäuse ausschneiden. In 0,5 cm dicke Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Vanillezucker (1 Pkg.) und 1 Prise Zimt vermischen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eier in Dotter und Eiklar trennen. Milch mit Mehl, übrigem Vanillezucker, Zitronenschale und einer kleinen Prise Salz glattrühren. Dotter einrühren. Eiklar mit Zucker zu cremigem Schnee schlagen und unter den Teig heben.

In einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff die Butter erhitzen, Teig darin verteilen, mit Apfelstücken bestreuen und bei schwacher Hitze 30 Sek. anbacken. Schmarrn ins Rohr (mittlere Schiene / Gitterrost) stellen und ca. 8 Min. backen.

Teig halbieren und jedes Stück wenden. Schmarrn auf dem Herd kurz weiterbacken, in kleine Stücke teilen, anrichten und mit Staubzucker bestreut servieren.



Variation

Kaiserschmarrn kann auch deftig zubereitet werden.



Bio-Zutaten für 4 Personen

2 Äpfel (mittel)
4 EL Zitronensaft
3 Pkg. Vanillezucker
6 Eier (mittel)
600 ml Milch
260 g Weizenmehl
Schale von ½ Bio-Zitrone
80 g Zucker
60 g Butter
Salz
Zimt
Staubzucker



GUTES VON DER AUBERGINE BIS ZUR ZUCCHINI

Gemüse, Kartoffeln und Obst



Bio-Gemüse, -Kartoffel & -Obst: Gut für Dich und für die Umwelt, weil...

- heimische und alte Gemüsesorten für Vielfalt, gesunde Inhaltsstoffe und Geschmack auf dem Teller sorgen.
- eine große Vielfalt an Gemüsearten eine ausgewogene und bunte Ernährung möglich macht.
- Kartoffeln kalorien- und fettarm sind, aber Ballaststoffe sowie Stärke, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe liefern.
- Obst von Streuobstwiesen besonders wertvoll für die Artenvielfalt ist, da diese Wiesen einzigartige Habitate für seltene und heimische Tiere und Pflanzen bieten.
- der verantwortungsvolle Anbau von Gemüse aus der Region einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen bedeutet.
- der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel für rückstandsfreies Obst und Gemüse sorgt.
- Fruchtfolgen und Gründüngung für einen nachhaltigen Nährstoffkreislauf ohne viele Verluste und damit für einen ressourcenschonenden Gemüseanbau sorgen.
- vorbeugende Maßnahmen wie der Einsatz resistenter Sorten und die Standortoptimierung getroffen werden.

so nah.
so natürlich. so bio!
Klick dich rein.



Hier geht's zum Film:
www.biomusterregion.biosphaerengebiet-alb.de

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

1 kg Kartoffeln
 1 Stange Lauch
 2 Eier
 100 ml Milch
 150 ml Sahne
 150 g geriebener Käse aus der Region
 Frisch gemahlener Pfeffer, Muskat, Salz
 Butter für die Form



Kartoffel-Lauch Auflauf

Zubereitung

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und mit einem Teelöffel Salz vermengen. Lauch waschen und in Scheiben schneiden, Kartoffeln und Lauch vermengen.

Eine Form mit Butter einfetten und die Kartoffel und den Lauch einfüllen.

Knoblauch, Eier, Milch, Sahne und die Hälfte vom Käse pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Sahnemasse über den Auflauf geben und mit dem restlichen Käse bestreuen und im Ofen 40 Min. goldbraun backen.

**Variation**

Mit Bergkäse wird der Auflauf richtig kräftig und würzig. Die Sahnemasse kann mit etwas Thymian verfeinert werden.

Karotten-Kürbissuppe mit Ingwer

Zubereitung

Die Zwiebeln in der Butter glasig anschwitzen, nun das fein gewürfelte restliche Gemüse, Apfel und Ingwer dazugeben und kurz mit angaren.

Mit der Brühe aufgießen und das Currypulver dazugeben.

Ca. 30 Min. köcheln lassen, dann die Sahne zufügen und die Suppe fein pürieren. Evtl. noch mit etwas Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe im Teller anrichten und mit ein paar Tropfen Leindotteröl, geschlagener Sahne und frischen Kräutern dekorieren.

**Variation**

Suppen lassen sich hervorragend einwecken oder einfrieren. Ergänzt mit Hülsenfrüchten, Ei oder gekochtem Fleisch ergeben sie ein vollwertiges Mittagessen.

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

20 g Butter
 100 g Zwiebel gewürfelt
 200 g Karotten
 50 g Sellerie
 400 g Kürbis gewürfelt
 100 g Apfel gewürfelt
 20 g Ingwer
 200 ml Sahne
 700 ml Gemüsebrühe
 1 TL Currypulver

Salz, Pfeffer, Zucker
 Leindotteröl zum Garnieren



Bio-Zutaten für 4 Personen

Schupfnudeln
 2 EL Butter zum Schwenken
 1 Eier
 1 Eigelb
 700 g Kartoffeln
 120 g Mehl
 1 Prise Pfeffer
 1 Prise Salz

500 g Gemüse der Saison
 40 g Hartkäse gehobelt

**Variation**

Die Schupfnudeln können mit verschiedenem saisonalem Gemüse serviert werden. Im Frühjahr mit Spargel und Bärlauch-Pesto, im Sommer mit Tomaten und Mangold, im Herbst mit Brokkoli, Blumenkohl oder Wirsing und im Winter mit Kürbis, Weißkohl und Karotte. Es kann auch eine süße Variante mit Kirschen und Mohn angeboten werden.

Schupfnudeln können in größerer Menge zubereitet und eingefroren werden. Alternativ können sie auch ohne Ei als eine Art Gnocchi hergestellt werden.



Schupfnudel Pfanne mit Gemüse der Saison

Zubereitung

Das Gemüse putzen und ggf. kleinschneiden, nach Bedarf in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken, auf die Seite stellen.

Für die Schupfnudeln zuerst die Kartoffeln (rund 25-30 Min.) weichkochen, schälen, durch die Kartoffelpresse drücken und etwas abkühlen lassen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Kartoffelmasse mit den restlichen Zutaten vermischen und mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Den Teig wieder etwas ruhen lassen.

Nun die Arbeitsfläche nochmals mit ein wenig Mehl bestreuen, den Teig in vier Teile teilen und zu gleichmäßigen Strängen rollen - ca. 1,5-2 cm dick. Daraus ca. 2 cm große Teigstücke abschneiden und diese mit der Handfläche auf der Arbeitsfläche zu Schupfnudeln rollen bzw. formen.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin für rund 5-10 Min. kochen. Wenn sie auf der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig. Die Schupfnudeln mit einer Schaumkelle gut abtropfen lassen, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

Die Schupfnudeln einer Pfanne mit Butter rundherum anbräunen lassen und gegen Ende das Gemüse mitanbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Anrichten mit dem gehobelten Käse bestreuen.



Bio-Zutaten für 4 Personen

150 g grüne Bohnen, frisch
 30 g natives Olivenöl
 1 Zweig Thymian
 1 rote Paprika (ca. 150 g), in Streifen (1 cm)
 1 gelbe Paprika (ca. 150 g), in Streifen (1 cm)
 1 Möhre (ca. 40 g), in Streifen (1 cm)
 2 Zucchini (à ca. 150 g), in Streifen (1 cm),
 (nur grünen Teil der Zucchini verwenden,
 hellgrünes Innere in der Mitte entfernen)
 3 Frühlingszwiebeln (ca. 60 g),
 frisch, in Ringen
 1 EL Zucker
 1 TL Salz
 1 Prise Pfeffer
 3 EL Balsamico, dunkel
 4-5 Cherry-Tomaten, halbiert

Mariniertes Gemüse der Saison aus dem Ofen

Zubereitung

Das gesamte Gemüse in Salzwasser oder Gemüsebrühe bissfest blanchieren.

Backofen auf 200 °C Oberhitze (Grillfunktion) vorheizen. In eine für den Backofen geeignete Form geben und mit Salz, Zucker, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico abschmecken und ca. 8-10 Min. im Backofen „Grillen“.



Kartoffel-Kohlrabi Auflauf

Zubereitung

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden. Milch, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat in einen Topf geben, Kartoffeln und Kohlrabi dazugeben und 10 Min. kochen lassen.

Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben, mit Hartkäse (und optional Speck) bestreuen und für 25 Min. bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen.

**Bio-Zutaten für 4 Personen**

500 g Kartoffeln
 2 Kohlrabi
 Optional: 100 g Speck
 250 ml Sahne
 250 ml Milch
 5 EL geriebener Hartkäse aus der Region
 Salz, Pfeffer, Muskat





MACH'S VOLLKOMMEN:
BEILAGEN, AUFSTRICHE UND CO.

Kreative Ideen und Rezepte für beste Reste

Toppings

Porridge

Dressings & Mayo

Vegane
Pesto-Varianten

Aufstriche

Füllungen

Beilagen

Deftige
Kaiserschmarrn-
Varianten

Ei-frei

Toppings

Geröstete Buchweizenkerne

Buchweizenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten, hierbei können danach noch etwas Gewürze zugefügt werden wie Zimt, Vanille, Kardamom, Ingwer, etc. Zum Aufbewahren abkühlen lassen und in ein Schraubglas geben. Die Kerne können auch als „Knusper-Topping“ für einen Salat dienen. Alternativ können auch Leindotter- oder Hanfsamen verwendet werden.

Karamellierte Linsen

Ca. 125 g Zucker mit 100 ml Wasser oder Saft aufkochen, danach 200 g gekochte, trockene Linsen zugeben, gut verrühren und nochmals aufkochen lassen. Ca. 6 Min. unter ständigem Rühren karamellisieren und danach auf einem Backpapier trocknen lassen.

Karamellierte Kerne

Buchweizen, Leindottersamen, Hanfsamen und Linsen können auch als Mix karamellisiert oder als Müslizugabe in einer größeren Menge hergestellt werden. Hier kann auch gekochter Dinkel mitverwendet werden. Anstatt Zucker zu karamellisieren, kann auch Honig in einem Topf leicht erwärmt werden und die Mischung eingerührt werden.

Porridge

Herzhaftes Dinkel- oder Hafer-Porridge

Bio-Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
250 g Dinkel oder kernige Haferflocken
250 g Champignons
250 g frischer Spinat
6 getrocknete Tomaten
600 ml Gemüsebrühe
150 g Fetakäse
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung Dinkel Porridge

200 g Dinkel mit Rapsöl und Zwiebeln, Pilze anschwitzen und mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen, 15 Min. garen und danach den Spinat zugeben. Rest wie auf dem Rezept siehe unten.

Wenn man bereits gekochten Dinkel verwendet, wird das Gericht wie mit Hafer zubereitet.

Zubereitung Hafer-Porridge

Zwiebeln klein schneiden und in Rapsöl andünsten. Die kernigen Haferflocken mit den geschnittenen Pilzen, dem gehackten Spinat und den getrockneten Tomaten zu den Zwiebeln geben und anbraten. Das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 3-5 Min. quellen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Käse mischen.



Variation

Saisonal kann Porridge mit unterschiedlichem Gemüse zubereitet werden. Im Winter eignen sich Lauch, Kohl, Mangold, Chinakohl. Im Frühling bieten sich Lauchzwiebeln, Möhren, Kohlrabi an, im Sommer Tomaten, Zucchini, Aubergine. Und im Herbst schmeckt Porridge mit Kürbis, Möhren, Brokkoli und Blumenkohl.



Dressings & Mayo

Kartoffel-Dressing

Bio-Zutaten für 4 Personen
200 g gekochte Kartoffeln
2 EL saure Sahne
100 ml Öl
60 ml Essig
Salz, Pfeffer, Majoran, frische Kräuter

Zubereitung
Kartoffeln schälen und grob zerkleinern. Mit den restlichen Zutaten verrühren oder pürieren. Die frischen Kräuter zum Schluss hinzufügen.

Lein-Knoblauch-Dressing

Bio-Zutaten für 4 Personen
200 g Milchprodukt nach Wahl
(Joghurt, saure Sahne, Quark)
3 EL Leinöl oder Hanföl
1 TL Alb Knoblauch aus dem Glas
1 EL Kräuter nach Wahl
1 TL Leinsamen
Salz, Pfeffer, Muskat
ev. etwas Wasser oder Gemüsebrühe

Zubereitung
Alle Zutaten miteinander verrühren, gut abschmecken und ggf. mit Wasser oder Gemüsebrühe bis zur gewünschten Konsistenz aufgießen.

Zitronen-Mayo

Bio-Zutaten für 4 Personen
150 ml Rapsöl
80 ml zimmerwarme Milch
1 EL Senf oder süßen Senf
Abrieb und Saft 1 Zitrone
1 Handvoll Gartenkräuter
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung
Alle Zutaten in einen hohen Behälter füllen und mit dem Pürierstab mixen. Gekühlt ca. 4 Tage haltbar.



Vegane Pesto-Varianten

Brokkoli-Pesto

Bio-Zutaten
200 g gegarter Brokkoli
1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel
Salz, Pfeffer, Muskat
3 EL Mandeln gemahlen
100 ml Rapsöl

Zubereitung
Alle Zutaten fein mixen und abschmecken. Im Glas ca. 4 -6 Tage haltbar, kühl lagern.

Tomaten- Cashew-Pesto

Bio-Zutaten
100 g getrocknete Tomaten
100 g geröstete Paprika
50 g Haselnusskerne
1 Bund frische Kräuter
1 Handvoll Salzbrezeln
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung
Die Tomaten und die Paprika in Stücke schneiden und mit allen weiteren Zutaten fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.



Variation

Gemüsegrün beispielsweise von Möhren, Kohlrabi, Radieschen oder Wildkräutern wie Giersch, Brennnesseln oder Löwenzahn kann genauso verwendet werden. Diese sind eine tolle Ergänzung und haben einen sehr hohen Gehalt an Vitamin C und Eisen.

Es muss nicht immer Käse sein. Eiweißersatz können Haselnüsse, Cashewkerne, aber auch Sesam oder Mandeln sein.

Ebenso können anstatt Käse Salzbrezeln, getrocknete Tomaten oder Tomatenmark verwendet werden. Um ein ausgeglichenes Fettsäuren-Spektrum zu gewährleisten, bietet es sich an, Öle auch mal zu mischen - wie Rapsöl und Mohnöl.

Aufstriche



Alb-Linsen-Basilikum-Leinaufstrich

Bio-Zutaten
 ½ Tasse Alb-Linsen
 2 gehackte getrocknete Tomaten
 ½ Knoblauchzehe
 2 Tassen Gemüsebrühe
 75 g Butter
 1-2 EL Tomatenmark
 1 EL Leinsamen
 1 EL gehackter Bio-Petersilie
 Alb-Kräuter Gewürzsalz
 Sprossen

Zubereitung
 Die Linsen mit den Tomaten und dem Knoblauch in der Gemüsebrühe ca. 20 Min. bei geschlossenem Deckel garen. Anschließend abkühlen und ggf. abseihen. Die Butter und das Tomatenmark dazugeben und pürieren. Die Leinsamen unterrühren und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken. Sprossen können als Deko verwendet werden.

Variation
 Alternativ können auch andere saisonale Gemüsesorten, andere Kräuter und Wildkräuter sowie weitere Geschmackszutaten zugegeben werden.

Kartoffel-Ei-Aufstrich

Bio-Zutaten
 1 Kartoffel (vorgekocht)
 1 hartgekochtes Ei
 1 Becher Schmand
 ½ Packung Frischkäse
 1 EL Schnittlauch, geschnitten
 Salz, Pfeffer

Zubereitung
 Die Kartoffel sowie das Ei schälen, die Kartoffel mit einer Gabel zerdrücken und das Ei in kleine Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gekühlt 4-5 Tage haltbar.

Leichter Obatzda mit Kresse

Bio-Zutaten
 1 Camembert
 ½ Becher Hüttenfrischkäse
 1 El weiche Butter
 1 TL Paprika
 1 TL Salz
 1 TL Pfeffer
 1 TL Kümmel, ganz
 Kresse oder Sprossen

Zubereitung
 Den Camembert klein schneiden, den Hüttenfrischkäse und die Butter dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit den Gewürzen abschmecken und frische Kresse oder Sprossen dazugeben.

Füllungen

Apfel-Walnuss-Füllung mit Rosinen

Bio-Zutaten für 4 Personen
 2 Äpfel
 50 g gehackte Walnüsse
 2 EL Rosinen
 1 EL Zitronensaft
 1 EL Vanillezucker
 1 EL Butter
 100 ml Cidre oder Apfelsaft

Zubereitung
 Die Äpfel grob raspeln. Butter in einer Pfanne erwärmen, Äpfel und die restlichen Zutaten zugeben und kurz anschwitzen. Mit Cidre oder Apfelsaft aufgießen, kurz quellen lassen und die Pfannkuchen damit befüllen.



Kürbis-Zitronen-Füllung

Bio-Zutaten für 4 Personen
 2 EL Butter oder Öl
 500 g Kürbisfleisch
 5 Salbeiblätter
 1 Zitrone
 Etwas Alb-Knoblauchpaste
 125 g Frischkäse
 Salz, Pfeffer, Muskat
 Kürbiskerne

Zubereitung
 Butter oder Öl in einer Pfanne erwärmen und darin den Kürbis anschwitzen. Salbeiblätter, Zitronenschale und etwas Alb-Knoblauchpaste dazugeben und mit anschwitzen. Mit 125 g Frischkäse ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dazu noch den Saft der Zitrone geben. Mit Kürbiskernen bestreuen und in die Pfannkuchen füllen.

Variation
 Reste der Füllung können mit Kartoffeln und Gemüsebrühe aufgekocht und als Suppe zubereitet werden.

Zwetschgen-Zimt-Füllung mit Mohn

Bio-Zutaten für 4 Personen
 6 Zwetschgen
 20 g Trockenpflaumen
 1 TL Zimt
 1 Orange (Saft und etwas Abrieb der Schale)
 1-2 TL Mohnsamen

Zubereitung
 Die Zwetschgen entkernen und zerkleinern. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Pürierstab eine homogene Masse mixen. Mit dem Mohn verrühren.

Beilagen

Knusprige Grieß-Kartoffeln

Bio-Zutaten für 4 Personen
 750 g Kartoffeln
 2 EL Rapsöl
 1 TL Salz
 Paprikapulver
 ¼ TL Pfeffer
 100 g geriebener Hartkäse
 4 EL Grieß

Zubereitung
 Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln unter fließend Wasser putzen und danach schälen. Danach in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit Öl, den Gewürzen, dem Hartkäse sowie dem Grieß vermengen. Danach alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ca. 25 Min. backen.



Spätzle mit Buchweizenmehl

Bio-Zutaten für 4 Personen
 100 g Buchweizenmehl
 150 g Weizenmehl Typ 405
 3 Eier
 100 ml Milch oder Mineralwasser
 1 TL Salz
 Muskat

Zubereitung
 Alle Zutaten mit einem Kochlöffel aufschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Salzwasser zum Kochen bringen, und die Spätzle wie gewohnt weiterverarbeiten.

Sommerliche Beilagen

Melonen Salat

Bio-Zutaten
 125 g Beilagen
 (z. B. Nudeln, Spätzle, Quinoa oder Buchweizen)
 1 kleine Zwiebel
 2 Scheiben Frühstücksspeck
 100 g Galiamelone
 75 g Cocktailtomaten
 50 g Rucola

Für das Dressing
 50 ml Gemüsebrühe
 2 EL Zitronensaft
 1 EL Orangensaft
 2 EL Mohnöl
 Salz, Pfeffer

Zubereitung
 Alle Zutaten für das Dressing vermischen und beiseite stellen. Die Zwiebel und den Speck in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne anschwitzen. Die Melone in kleine Würfel schneiden, die Tomaten halbieren. Alles in eine große Schüssel geben und gut vermengen.



Deftige Kaiserschmarrn-Variationen

Deftiger Kaiserschmarren

Bio-Zutaten für 4 Personen
 5 altbackene Brötchen oder Brotreste
 150 g Rauchschinken oder Kochschinken
 2 Zwiebeln
 1 Karotte
 1 Paprika
 1 EL Öl
 2 EL gehackte Petersilie
 200 g Käse
 1 Becher Schmand
 125 ml Milch
 250 g Quark
 2 Eier
 Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Rauchschinken in breite Streifen schneiden und beiseitelegen. Zwiebeln pellen, fein würfeln. Karotte mit einem Schwamm abreiben und in kleine Würfel schneiden. Paprika entkernen und ebenfalls fein würfeln. Alles Gemüse in Öl anbraten. Käse grob reiben. Schmand, Milch, Quark kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Danach Eier zufügen.

Brötchen mit Käse und Rauchschinken schichtweise in eine Auflaufform geben, mit dem Käse abschließen. Darüber die „Eiermilch“ geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C, Ober- und Unterhitze ca. 25 Min. backen.

Variation

Gemüse je nach Bedarf austauschbar, Rauchschinken ersetzen durch „Wurstreste“ oder für die vegetarische Version einfach weglassen.

Herzhafter Kaiserschmarren mit Kräutern

Bio-Zutaten für 4 Personen
 250 g Quark
 4 Eier
 60 g Vollkornmehl
 120 g Dinkelgrieß
 Cayennepfeffer, Salz, Muskat
 1 Bund Gartenkräuter, gehackt

Zubereitung

Alle Zutaten kräftig verrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und glattstreichen. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. backen, bis sich an der Unterseite eine Kruste bildet und der Teig oben fester wird. Den Schmarren dann mit zwei Pfannenwender auseinanderreißen und die Stücke noch etwas weiter braten.



Ei-frei

Schupfnudeln-Alternative: Gnocchi mit Kürbis

Bio-Zutaten für 6 Personen
 1 kg Hokkaido Kürbis
 Gemüsebrühe
 100 g Semmelbrösel
 75 g Dinkelmehl
 Öl
 Salz, Pfeffer, Muskat
 1 EL Butter
 10 Brennesselblätter
 10 Salbeiblätter

Zubereitung

Kürbis in kleine Stücke schneiden und mit etwas Brühe und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. garen. Danach das Kürbisfleisch durch einen Kartoffeldrucker drücken. Zum passierten Kürbisfleisch die Semmelbrösel, Mehl, 6 EL Öl und die Gewürze hinzugeben. Rasch zu einem Gnocchi Teig verrühren. Gegenebenfalls noch etwas Mehl zufügen (je nach Konsistenz). Nun zwei Fingerdicke Rollen formen und kleine Stücke davon abtrennen, mit der Gabel das typische Gnocchi-Muster eindrücken. Auf einer bemehlten Unterlage bereitstellen

1 l Wasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Die Gnocchi zugeben, Temperatur etwas reduzieren. Die Gnocchi steigen auf, danach noch etwas ziehen lassen und herausheben.

Butter und 2 EL Öl in einer Pfanne erwärmen und darin die Kürbiskerne sowie den Salbei und die Brenneselblätter rösten. Danach die Gnocchi noch einmal in der Pfanne schwenken und mit den Kräutern servieren.

Rote Bete-Cappuccino mit Leinsamen

Bio-Zutaten für 4 Personen
 100 g Kartoffeln
 1 Schalotte
 260 g Rote Bete, roh
 1 EL Rapsöl
 600 ml Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer
 1 EL Apfelsaft
 1 TL Essig
 1 Becher Crème Fraiche
 1-2 TL frischer Meerrettich
 Leinsamen

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln, die Schalotte fein würfeln, die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden.

1 EL Rapsöl erhitzen und darin die Schalotte und die Kartoffeln anschwitzen. Rote Bete dazugeben und die Gemüsebrühe dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Min. garen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Essig und Apfelsaft abschmecken. Crème Fraiche und frischen Meerrettich untermischen.

Die Suppe in einer Tasse anrichten und die Crème Fraiche als „Milchschaum“ obenauf geben. Mit Leinsamen bestreuen.

Wieso und wie Bio-Lebensmittel auf den Teller bringen?

Die Ernährung der Tischgäste soll gesund, hochwertig und nachhaltig sein, schmecken und dabei bezahlbar bleiben.

Welche Vorteile haben ökologisch erzeugte Lebensmittel für die Küche oder den Betrieb und die Gäste?

- Bio-Lebensmitteln können als Teil der Nachhaltigkeitsstrategie bzw. der nachhaltigen Verpflegungsstrategie im Betrieb integriert werden.
- Hochwertige, attraktive und ausgewogene Verpflegungsangebote können geschaffen werden.
- Regionale Wertschöpfungsketten und die (Land-) Wirtschaft in der Region kann unterstützt werden – aus der Region für die Region.
- Das verstärkte Interesse der Tischgäste nach Herkunft und Qualität von Lebensmitteln kann bedient werden.
- Die gesellschaftliche und ökologische Verantwortung kann mitgetragen werden.



Wie gelingt es, bio-regionale Lebensmittel in den Speiseplan zu integrieren?

- 1) Das Thema „Bio“ sollte auf allen internen Ebenen platziert werden. Dazu gehören Leitungsebenen, Beiräte und Küchenmitarbeitende.
- 2) Für die Vielfalt an heimisch erzeugten Bio-Produkten muss Bewusstsein geschaffen werden.
- 3) Es ist sinnvoll, Produkte oder Produktgruppen zu definieren, die in Bio-Qualität verwendet werden können und sollen. Es kann z. B. mit einzelnen Zutaten oder Komponenten gestartet werden, wie z. B. Kartoffeln, Eiern oder Nudeln.
- 4) Bestehende Lieferanten und weitere Bio-Betriebe können auf ihr Bio-Sortiment angefragt werden (rechtzeitig anfragen, Saison beachten). Eine Hilfestellung dabei ist die Bio-Produktliste der Bio-Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Informationen zu Bezugsmöglichkeiten finden Sie unten im Kasten.
- 5) Die Bio-Produkte integrieren und dabei die Speiseplangestaltung beachten.
- 6) Die Bio-Zertifizierung (sofern erforderlich) beantragen.
- 7) Die eingesetzten Bio-Produkte aktiv gegenüber den Tischgästen kommunizieren.

Hinweis

Im Rahmen der Bio-Musterregion gibt es verschiedene Veranstaltungen zur Vernetzung, Speiseplangestaltung und der Produktvielfalt. Kommen Sie gerne auf uns zu.



Bezugsmöglichkeiten

Bio-Produktliste der Bio-Musterregion:
<https://www.biosphaerengebiet-alb.de/foerdern-mitmachen/biomusterregion#c4482>

Bio-Zertifizierung für Küchen: Bio drauf schreiben wo Bio drin ist



Bio-Produkte einsetzen kann jeder. Wenn Bio ausgelobt wird und die Essensausgabe in gewerblichem Umfang stattfindet, ist eine Bio-Zertifizierung erforderlich.

Bio-Zertifizierung leicht gemacht:

- Wenn die Verwendung von Bio-Produkten im Speiseangebot gegenüber Gästen kommuniziert werden soll, z. B. auf dem Speiseplan oder der Website, muss der Betrieb durch eine Öko-Kontrollstelle zertifiziert werden.
- Die dafür geltenden rechtlichen Regelungen sind seit Oktober 2023 durch die neue Bio-Außer-Haus-Verpflegung-Verordnung (Bio-AHV) geregelt. Diese regelt die Kennzeichnung von Bio-Zutaten und Bio-Erzeugnissen in der Gastronomie und Außer-Haus-Verpflegung. Dazu gehören Restaurants, Kantinen, Schulen, Krankenhäuser oder Catering-Unternehmen, sowie fahrbare mobile und feste Stände, in denen im Rahmen einer gewerblichen Tätigkeit Lebensmittel für den unmittelbaren Verzehr durch den Endverbraucher zubereitet werden.
- Eine Zertifizierung ist schon mit einzelnen Zutaten möglich.
- Es sind keine separaten Räumlichkeiten notwendig, lediglich eine klare Trennung von bio und konventionellen Produkten. Das ist einfach umsetzbar z. B. durch gekennzeichnete Flächen oder unterschiedlich farbige Behältnisse.

- Es ist ein Kontrollvertrag mit einer für den AHV-Bereich zugelassenen Öko-Kontrollstelle abzuschließen. Diese wird im Anschluss einen Vor-Ort-Termin vereinbaren, bei dem alles besprochen wird.
- Vorbereitung und ein aktuelles Büro sind mit entscheidend für die angenehme und einfache Kontrolle.
- Nach erfolgreichem Abschluss der Erstkontrolle wird ein Bio-Zertifikat ausgestellt, das im Betrieb ausgehängt werden kann.
- Das deutsche Bio-Siegel darf weiterhin in Verbindung mit einem zertifizierten Bio-Angebot genutzt werden, nicht jedoch das EU-Bio-Logo.

Hinweise

- Einrichtungen wie Kindertagesstätten und Schulen, die nicht gewerblich tätig sind, sind von der Kontrollpflicht ausgenommen. Das bedeutet, dass sie auch ohne Bio-Zertifikat Zutaten und Komponenten aus biologischer Landwirtschaft verwenden dürfen.
- Einrichtungen wie Catering-Unternehmen, die zubereitete Bio-Lebensmittel an Dritte (z. B. Schulen/Kitas/andere Unternehmen) mit Bio-Kennzeichnung weiterverkaufen, sind sie von den Regelungen der Bio-AHV ausgenommen und unterliegen weiterhin der EU-Bio-Verordnung. (Das ist der Fall, wenn kein eigenes Personal vom Catering-Unternehmen das Essen vor Ort verkauft und ausgibt).
- Event-Zertifizierung: Entsprechend der Bio-AHV ist es möglich, sich nur für die Dauer einer Veranstaltung (z. B. Messen oder Feste) zertifizieren zu lassen. Das ist für viele eine tolle Möglichkeit, die Zertifizierung zu testen.



Bio-Zertifizierung

Weitere Informationen unter:
<https://www.oekolandbau.de/bio-zertifizierung/bio-zertifizierung-in-der-ahv/>

So einfach geht's - der Bio-Musterspeiseplan:

Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
GERICHT 1	Herzhaftes Rindergulasch an Butterspätzle	Schwäbische Linsen mit Spätzle und Saitenwurst	Rinderburger mit Cole Slaw, dazu Chilikartoffeln oder Salat	Schweinerückensteak unter Brezel-Zwiebel-Kruste mit geschmortem Wurzelgemüse der Saison	Lammragout mit Rosmarin und Thymian geschmort an Ofenkartoffel
GERICHT 2	One pot Pasta mit Mangold, Karotte und geriebenem Käse	Tajine mit Gemüse, Kichererbsen und Hähnchenfleisch vom Bruderhahn	Alb Ramen Bowl mit Gemüse, Flädle, Eier und gebratenen Streifen von der Pute	Mexikanische Bohnen-Gemüse-Füllung in Buchweizen-Tortillas	Herzhafte Dinkel Bowl mit Gemüse der Saison, Lein-Knoblauch-dressing
GERICHT 3	Chili sin Carne mit Dinkel, Paprika und Bohnen von der Alb, Baguette	Asiatische Nudelpfanne mit Gemüse, verfeinert mit Sesamöl	Schupfnudelpfanne mit Wurzelgemüse, Kirschtomaten und Käsespänen, dazu Brokkoli-pesto	Kartoffelauflauf mit Lauch und Käse gratiniert	Pasta mit fruchtiger Tomatensoße und Basilikum, dazu geriebener Hartkäse
TAGESSUPPE	Karotten-Kürbissuppe mit Ingwer	Geflügelbrühe mit Gemüse	Lauchcremesuppe	Biosphären-eintopf	Linsen Dal



So nah. So lecker. So bio! - So viel Dank!

Als Team der Bio-Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb möchten wir uns ganz herzlich bei allen Beteiligten bedanken, die mit ihrem Engagement und ihrer Unterstützung zum Gelingen dieser Rezepte-Sammlung beigetragen haben.

Ganz besonderer Dank gilt dem Team der Kochwerk Catering GmbH (Betriebsrestaurant ElringKlinger AG), vor allem dem Geschäftsführer, Herrn Stefan Thumsch den Mitarbeitenden Herrn Michael Russ, Frau Jennifer Merkel und Herrn Jürgen Hemmerich. Zusätzlich danken wir der ElringKlinger AG für die Bereitstellung des Betriebsrestaurants. Das Team der

ElringKlinger AG hat wesentlich mit Wissen, Können und Willen zur Erstellung der Rezepte beigetragen. Mit uns gemeinsam wurde viel in der Küche und für den Gaumen getestet und das alles im Betriebsrestaurant möglich gemacht.

Großer Dank geht auch an Frau Julia Hertenberger. Als Diätassistentin und Referentin für bewusste Kinderernährung hat sie die Rezepte mit vielen Tipps und Tricks, von Alternativen und Variationen bis hin zu Aufstrichen und Toppings aufgewertet und mit viel Input unterstützt.



Außerdem dürfen wir uns ganz herzlich bei unseren Kolleginnen und Kollegen im Verein und der Geschäftsstelle Biosphärengebiet Schwäbische Alb für die Mitwirkung und Unterstützung sowie bei dem LEAD-Partner der Bio-Musterregion, dem Verein Biosphärengebiet Schwäbische Alb e.V. mit den dazugehörigen Kooperationspartnern bedanken.

Ebenfalls bedanken möchten wir uns herzlich bei Frau Michaela Pesch für die Unterstützung im Rahmen von Pesch Graphic Design für die tollen Bilder, das schöne Layout und die wertvolle Begleitung.



Rezeptverzeichnis

Gutes vom Buchweizen bis zum Dinkel

Joghurt mit Honig, Leindottersamen und Beeren	12
Pinsa mit Tomaten, Rucola und Büffelmozzarella	13
Pfannkuchen aus Rotweizen und Buchweizen deftig und süß	14
Herzhafte Dinkel Bowl	16
Hirsesalat	17

Gutes von der Bohne bis zur Linse

Chili sin Carne	21
Linsen Dal	22
Saure Linsen mit Spätzle	23
Buchweizen-Tortillas mit mexikanischer Bohnen-Gemüse Füllung	24
Linsenbolognese	26
Biosphäreneintopf	27

Gutes vom Bruderhahn bis zum Rind

Schweinerückensteak mit Brezel-Zwiebel-Kurste und Wurzelgemüse	30
Rindergulasch mit Spätzle	32
Lammragout	33
Tajine mit Gemüse, Kichererbsen und Bruderhahn	34
Burger mit Cole Slaw	36

Gutes vom Ei bis zu den Nudeln

Pasta mit Pesto	40
Pasta mit Tomatensoße	41
Alb-Ramen Bowl	42
One Pot Pasta mit Mangold	44
Asiatische Nudelpfanne	45
Frischkäsesoufflé mit Trübleskompott	46
Kaiserschmarrn mit Apfel	47

Gutes von der Aubergine bis zur Zucchini

Kartoffel-Lauch Auflauf	50
Karotten-Kürbissuppe mit Ingwer	51
Schupfnudel Pfanne mit Gemüse der Saison	52
Mariniertes Gemüse der Saison aus dem Ofen	54
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf	55

Mach's vollkommen

Toppings	58
Porridge	59
Dressings & Mayo	60
Vegane Pesto-Varianten	61
Aufstriche	62
Füllungen	63
Beilagen	64
Deftige Kaiserschmarrn-Variationen	66
Ei-frei	67



Impressum

Biosphärengebiet Schwäbische Alb e.V. | Biosphärenallee 2-4 | 72525 Münsingen-Auingen

Quellen

Produktinformationen: Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>,
 Buch Lebensmittel-Warenkunde für Einsteiger 2. Auflage von Rimbach et al. 2015
 Zertifizierung: <https://www.abcert.de/>, https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Flyer-Poster/bio-ausser-haus-verpflegung.pdf?__blob=publicationFile&v=4,
<https://www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/bio-zertifizierung>
<https://www.oekolandbau.de/>

Redaktion: Bio-Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb

Rezepte: Kochwerk Catering GmbH, Julia Hertenberger

Gestaltung und Rezeptfotografie: Pesch Graphic Design

Quelle Bilder: BSG e.V., Berg Brauerei Ulrich Zimmermann, stock.adobe.com (avaicon, Tsvetina, ceramaama, Vlad Klok, dariaustiugova, Alfini, cmwatercolors, Маргарита Шевчишена, ArtMaslyana, Thirawat, pada smith, ChrisKuz, marysckin, nblxer, photocrew, Thomas Francois, RoYam, benjaminolte, budogosh)

1. Auflage, 5.000 Exemplare, Bilderdruckpapier, 02/2025, CO₂-kompensiert



Eine Initiative der Bio-Musterregion Biosphärengebiet Schwäbische Alb.



Gefördert
durch



**Biosphärengebiet
Schwäbische Alb**



**Verein Biosphärengebiet
Schwäbische Alb e. V.**

