



Vielen Menschen ist die regionale Herkunft ihrer Lebensmittel sehr wichtig. Im Sommer und im Herbst fällt der Einkauf von heimischem Obst und Gemüse leicht, da dann das Angebot der Bio-Höfe und -Gärtnereien besonders vielfältig ist.

Aber auch in den Wintermonaten Dezember bis Februar haben die Höfe zwischen Rhein und Weser mehr zu bieten, als viele vermuten.

Dabei wächst in den kalten Wochen nur noch wenig draußen im Freiland – beispielsweise Grünkohl oder Rosenkohl. Einiges kommt aus dem Gewächshaus. Und vieles, das aus der Region stammt, wurde auf den Höfen eingelagert, wie etwa Äpfel und Birnen, Rote Bete, Möhren und Kartoffeln und die meisten Kohlsorten. Wir haben Küchen-Profis gebeten, uns Rezepte zur Verfügung zu stellen, die mit dem regionalen Winterangebot auch zu Hause leicht nachgekocht werden können.

Weitere Rezepte und Informationen zum Saisonangebot in Nordrhein-Westfalen sind im Internet veröffentlicht unter www.oekolandbau-nrw.de. Hier finden Sie auch aktuelle Tipps sowie viele Hintergrundinformationen zum Ökolandbau in NRW – Einkaufsadressen, Infos zu den Anbauverbänden und, und, und.



Adressen

Bioland NRW e.V.
Im Hagen 5, 59069 Hamm
Tel: (02385) 93 54-0
info-nrw@bioland.de
www.bioland.de/nrw

Biokreis Erzeugerring NRW e.V.
Dammstr. 19, 57271 Hilchenbach
Tel: (02733) 12 44 55
nrw@biokreis.de
www.biokreis.de

Demeter NRW e.V.
Alfred-Herrhausen-Str. 44
58455 Witten
Tel: (02302) 915 218
info@demeter-nrw.de
www.demeter-nrw.de

Naturland NRW e.V.
Rommersch 13
59510 Lippetal-Lippborg
Tel: (02527) 93 02-13
nordrhein-westfalen@naturland.de
www.naturland.de

Landwirtschaftskammer NRW
Referat Ökologischer Land-
und Gartenbau
Siebengebirgsstr. 200
53229 Bonn
Tel: (0228) 703-1456
karl.kempkens@lwk.nrw.de
www.landwirtschaftskammer.de

Impressum

Konzeption, Redaktion:
TK-SCRIPT, Dieter Kroppenber &
Maternus Thöne, Bonn / Aachen
www.tk-script.de

Fotos:
© Fotolia: ChristArt (www.fotolia.com/
id/67187780), © Fotolia: lohner63 (www.fotolia.
com/id/47637781) © Fotolia: sugar0607 (www.
fotolia.com/id/72264941), © Fotolia: karandaev
(www.fotolia.com/id/60718456), © Fotolia:
Printemps (www.fotolia.com/id/59225798),
© Fotolia: Africa Studio (www.fotolia.com/
id/71618886), © Fotolia: karaidel (www.fotolia.
com/id/64388152), © Fotolia: Karin Isopp (www.
fotolia.com/id/55961051), © Fotolia: czekma1313
(www.fotolia.com/id/70733756), © Fotolia:
Yantra (www.fotolia.com/id/50501882)

Gestaltung und Realisation:
www.designhoch.de, Köln

Druck:
Druckservice Zillekens, Stolberg

Eine Veröffentlichung im Rahmen der
Aktionstage Ökolandbau NRW

Die Aktionstage Ökolandbau NRW
werden gefördert vom:



Ministerium für
Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur-
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



facebook.com/oekolandbauNRW



Winterrezepte

Bio, regional, saisonal.

Ökolandbau NRW

www.oekolandbau-nrw.de





Zu den Rezepten aus diesem Flyer

Traditionelle Wintergerichte sind oft kräftige, deftige Energiespender. Dazu zählen die für die Saison typischen Eintöpfe wie der niederrheinische Grünkohl oder das Sauerkraut-Kartoffelmus. Heimische Wintergemüse lassen sich aber auch leicht und lecker zubereiten – etwa als Rote Bete Carpaccio mit Feldsalat.

Die Rezepte stammen überwiegend von Küchen-Profis, die als BioMentorinnen und BioMentoren in NRW aktiv sind:

- Ullrich Langhoff, Lippeschlößchen in Wesel
- Christoph Reingen, Firma Henkel in Düsseldorf
- Dorothee Wenken, Jugendherberge in Brilon

Das BioMentoren-Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Gastronomen, Küchenchefs und Betriebsleitern, die von der Qualität ökologisch erzeugter Lebensmittel und dem Einkauf in der Region besonders überzeugt sind. Sie stellen sich mit ihrem langjährigen Know-how zur Verfügung, um Kolleginnen und Kollegen möglichst praxisnah bei der Einführung von Bio-Lebensmitteln zu unterstützen.

Folgendes Gemüse bieten Bio-Höfe und -Gärtnereien in NRW von Dezember bis Februar an:

Erntekalender

(X=ernte frisch, L=gelagert)

Gemüse	Dez.	Jan.	Feb.
Blattspinat	X	X	
Champignons	X	X	X
Chicoree	X	X	X
Chinakohl	L	L	L
Endivie	X		
Feldsalat	X	X	
Grünkohl	X	X	
Kartoffeln	L	L	L
Kräuterseitlinge, Shiitake	X	X	X
Kürbis	L	L	
Meerrettich	L	L	L
Möhren	L	L	L
Pastinaken	L	L	L
Petersilienwurzel	X	X	X
Porree/Lauch	X	X	X
Portulak	X	X	
Rosenkohl	X	X	
Rote Bete	X	X	X
Rotkohl	X	X	X
Schwarzer Winterrettich	X	X	X
Schwarzwurzeln	L	L	L
Sellerieknollen	L	L	L
Steckrüben	L	L	L
Topinambur	L	L	L
Weißkohl	L	L	L
Wirsing	X	X	X
Zwiebel	L	L	L

Folgendes Obst bieten Bio-Höfe und -Gärtnereien in NRW von Dezember bis Februar an:

Erntekalender

(X=ernte frisch, L=gelagert)

Obst	Dez.	Jan.	Feb.
Äpfel	L	L	L
Birnen	L	L	(L)

REZEPTE
auf der Innenseite





„Rösiges Radieschen“

Kartoffeleintopf mit Topinambur, Speck und Radieschenblättern

Ein Rezept von Christoph Reingen

Zutaten für 4 Pers.:

- 60g magerer, geräucherter Speck
- 40g Butter
- 40 ml Rapskernöl
- 4 Zwiebeln
- 80g weißer Porree
- 6 Stk. Topinambur
- 150 ml Weißwein
- 750 ml Brühe (Kalbsfond oder Hühnerbrühe)

- 400g Kartoffeln
- 1 Bund Radieschenblätter waschen, in feine Streifen schneiden
- 150 ml Sahne
- 80g Crème fraîche

Wenn verfügbar:

Radieschensprossen zum Dekorieren, Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

Speck in Würfel schneiden und auslassen, Öl und Butter dazugeben, Zwiebeln würfeln und samt Porree hinzufügen, glasig schwitzen. Topinambur und Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und dazugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein und Brühe auffüllen, dann ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen. Abschmecken, etwas Sahne und Crème fraîche hinzufügen. Im letzten Moment gibt man die Streifen der Radieschenblätter dazu, erneut abschmecken. Mit Sahnehaube und Radieschensprossen garnieren. Als Einlage für die Suppe bieten sich al dente gekochte Topinambur-Würfel an.



Düsseldorfer Plinsen

Apfelfannküchlein mit Prosecco-Zabaione

Ein Rezept von Christoph Reingen

Zutaten für 4 Pers.:

- 4 Äpfel z. B. Boskop
- Prosecco-Zabaione:**
- 150 ml Prosecco
- 3 Eier
- 80g Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Plinsenteig:

- 150g Mehl Type 550
- 4 Eier getrennt
- etwas Vanilleschote
- ca. 120 ml Milch
- 80g Zucker, Salz

Äpfel waschen, putzen, vierteln. Eine Hälfte der Äpfel reiben und die andere Hälfte in gleich große Stücke schneiden. Leicht mit Zitronensaft beträufeln.

Zubereitung Plinsen: Gesiebtes Mehl mit Ei-Gelben, Salz, Vanille und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Ei-Klar mit einer Prise Salz und dem Zucker aufschlagen und unter die Masse heben. Geriebene Äpfel und Apfelstücke vorsichtig hinzufügen. In der Pfanne in wenig Rapskernöl gleich große Plinsen (Pfannküchlein) backen. Plinsen in Zimt-Zucker wälzen und mit Puderzucker servieren.

Zubereitung Zabaione: Prosecco, Eier, Zucker und Zitronensaft in eine Metallschüssel geben, im heißen Wasserbad erwärmen und luftig-schaumig schlagen. Die Schüssel von der Hitze nehmen, aber Masse bis zum Servieren weiterschlagen (sie darf nicht stocken). Über die Plinsen geben.



Niederrheinischer Grünkohl

Ein Rezept von Ulrich Langhoff

Zutaten für 4 Pers.:

- 1,2 kg Grünkohl, fertig geputzt
- 4 Metzgerzwiebeln
- 0,35 Liter Fleischbrühe
- 5 EL Gänseeschmalz

- 4 Gewürznelken
- 4 Mettenden (geräuchert)
- 0,8 kg Kasseler-Rippenspeer
- 0,6 kg mehlig-kochende Kartoffeln

Grünkohl von den Rippen schälen, gut waschen und portionsweise in Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren.

2 Zwiebeln fein würfeln und in etwas Schmalz goldgelb anbraten. Restlichen Gänseeschmalz und Fleischbrühe dazugeben, leicht köcheln lassen. Die 2 restlichen Zwiebeln mit den Nelken spicken. Grünkohl und gespickte Zwiebeln hinzugeben, würzen und ca. 60 bis 80 Minuten mit den Mettenden sowie den Kasseler-Scheiben garen lassen. Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser mehlig kochen.

Gespickte Zwiebeln herausnehmen und Kartoffelwürfel unter den Grünkohl heben. Mettenden und das Kasseler vorher aus dem Topf nehmen. Grünkohl mit Mettenden und Kasseler sowie scharfem Senf servieren.



Rote Bete-Carpaccio mit winterlichem Feldsalat

Ein Rezept von Ulrich Langhoff

- | | |
|--|--|
| Zutaten für 4 Pers.: | |
| · 2 Knollen Rote Bete | · 6 EL feines Olivenöl |
| · 4 EL gemischte Kerne
(Kürbis, Sonnenblume, Pinie) | · 1 – 2 Schalotte(n) |
| · 1 Schälchen Feldsalat | · 4 EL Granatapfel-Balsamico-
Essig, |
| · 1 Granatapfel | · Salz, Pfeffer und Honig zum
Abschmecken |
| · 1 TL Senf, mittelscharf | |

Rote Bete säubern und 20 Minuten mit Schale blanchieren, heiß schälen, auskühlen lassen und auf dem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Die gemischten Kerne in der Pfanne (ohne Öl) rösten.

Granatapfel-Vinaigrette zubereiten: Essig, Öl, Senf gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Granatapfelkerne auslösen, die Hälfte hinzufügen.

Schalotten klein würfeln, unterrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Teller mit Granatapfel-Vinaigrette bestreichen, Rote-Bete-Scheiben auf den Tellern verteilen, so dass die Fläche bedeckt ist. Dann auch die Rote-Bete-Scheiben mit der Vinaigrette beträufeln. Den gewaschenen Feldsalat durch das Dressing ziehen und anrichten. Mit gerösteten Kernen und restlichen Granatapfelkernen bestreuen.



Sauerkraut-Kartoffelmus

Ein Rezept von Dorothee Wenken

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------|
| Zutaten für 4 Pers.: | |
| · 1 kg Kartoffeln
(mehlig-kochend) | · 2 Möhren |
| · 250 g Sauerkraut (frisch) | · Sahne oder Getreidemilch |
| | · Salz |

Kartoffeln waschen, schälen, vierteln. Eine rohe Kartoffel mit kaltem Wasser bedeckt zurücklegen. Die anderen in Salzwasser garen, abgießen, mit Kartoffelstampfer zerdrücken. Etwas Kartoffelwasser auffangen.

Sauerkraut in ca. 2 cm lange Fasern schneiden, Möhren waschen, schälen und fein raspeln, alles in etwas Wasser in einem separaten Topf 15 Minuten garen lassen. Rohe Kartoffel sehr fein reiben, unter das Sauerkraut mischen und auf kleiner Stufe etwa 5 Minuten mitgaren lassen. Sauerkraut zu den gestampften Kartoffeln geben, eventuell noch etwas Kartoffelwasser hinzufügen und rühren, bis eine musartige Konsistenz erreicht ist.

Für jeden etwas – ob mit Fleisch, vegetarisch oder vegan: Nach Bedarf mit einem Schuss Sahne – oder in der veganen Variante mit Getreidemilch – verfeinern. Dazu kann man Mettwürstchen, Schinkenstreifen, geröstete Brotcroûtons, Röstzwiebeln oder gerösteten Räuchertofu servieren.



Buntes Wintergemüse aus dem Backofen

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Zutaten für 4 Pers.: | |
| · 400 g Kartoffeln | · Sesam oder Kürbiskerne |
| · 400 g Möhren | |
| · 400 g Topinambur | Marinade: |
| · 400 g Pastinaken | · 4 EL Olivenöl |
| · 2 Rote Bete | · Kreuzkümmel |
| · 1/2 Hokkaido-Kürbis | · Currypulver |
| | · Salz |

Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Topinambur und Rote Bete waschen, schälen und in Stifte (vergleichbar Pommes Frites) schneiden. Kürbis gründlich reinigen (Hokkaidos werden mit der Schale verarbeitet), entkernen und in Spalten schneiden.

Gewürze mit dem Öl verrühren. Gemügestifte nach Sorten getrennt in der Marinade ziehen lassen. Backofen (175°, Umluft) vorheizen, ein Backblech mit etwas Öl bestreichen und zunächst Kartoffel-, Rote Bete-, Topinambur- und Pastinaken-Stifte auf dem Blech verteilen und in den Ofen schieben. Nach etwa 20 Minuten Kürbisspalten hinzufügen. Ca. weitere 15 Minuten (abhängig von der Größe der Stifte und Spalten) backen. Kurz vor dem Ende der Backzeit Sesam oder Kürbiskerne über das Gemüse streuen. Backofengemüse mit Brot servieren.