



## Himbeeren, Johannisbeeren oder Kirschen, saftiger Salat, Zucchini und leckere Frühkartoffeln – in den Sommermonaten bieten die Bio-Höfe und -Gärtnereien in Nordrhein-Westfalen eine bunte Palette an erntefrischem Obst und Gemüse an.

In diesem Flyer finden Sie eine Übersicht über Bio-Erzeugnisse, die in den Monaten Juni bis August in NRW geerntet werden. Außerdem haben wir Küchen-Profis gebeten, uns freundlicherweise einige Rezepte zur Verfügung zu stellen, in denen Sommerobst und -gemüse aus NRW im Mittelpunkt stehen und die auch zu Hause leicht zubereitet werden können. Vor allem die frischen Beeren haben es den Profis angetan – und Sie finden hier Tipps für leckere Backwaren und ein kaltes erfrischendes Dessert mit Stachelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren. Außerdem drei Rezepte mit frischem Sommergemüse, die auch als Beilagen während der Grillsaison für Abwechslung sorgen können.

Weitere Rezepte und Informationen zum Saisonangebot in Nordrhein-Westfalen sind im Internet veröffentlicht unter [www.oekolandbau-nrw.de](http://www.oekolandbau-nrw.de). Hier finden Sie auch Infos zu den Aktionstagen Ökolandbau NRW, die Anfang September stattfinden. Während dieser Aktionstage laden viele Bio-Höfe und Gärtnereien ein, den Ökolandbau hautnah kennzulernen.



### Impressum

**Konzeption, Redaktion:**  
TK-SCRIPT, Dieter Kroppenbergr & Maternus Thöne, Bonn / Aachen  
[www.tk-script.de](http://www.tk-script.de)

**Foto (Himbeeren):** P. Hensch  
**Weitere Fotos von:**

© Fotolia: Doris Heinrichs ([www.fotolia.com/id/41546671](http://www.fotolia.com/id/41546671)), © Fotolia: Subbotina Anna ([www.fotolia.com/id/45549352](http://www.fotolia.com/id/45549352)), © Fotolia: PhotoSG ([www.fotolia.com/id/55216972](http://www.fotolia.com/id/55216972)), © Fotolia: karandaev ([www.fotolia.com/id/55748367](http://www.fotolia.com/id/55748367)), © Fotolia: monticello ([www.fotolia.com/id/66567441](http://www.fotolia.com/id/66567441)), © Fotolia: koss13 ([www.fotolia.com/id/66757883](http://www.fotolia.com/id/66757883)), © Fotolia: Daria Minaeva ([www.fotolia.com/id/66914388](http://www.fotolia.com/id/66914388)), © iStockphoto.com/robymnac ([www.istockphoto.com/robymnac](http://www.istockphoto.com/robymnac)) © iStockphoto.com/oksix ([www.istockphoto.com/oksix](http://www.istockphoto.com/oksix)), © iStockphoto.com/CGissemann ([www.istockphoto.com/CGissemann](http://www.istockphoto.com/CGissemann))

**Gestaltung und Realisation:**  
[www.designhoch.de](http://www.designhoch.de), Köln  
**Druck:**  
Druckservice Zillekens, Stollberg

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](https://facebook.com/oekolandbauNRW)

## Adressen

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

**Biokreis Erzeugerring NRW e.V.**  
Dammstr. 19, 57271 Hilchenbach  
Tel: (02733) 12 44 55  
[biokreis-nrw@t-online.de](mailto:biokreis-nrw@t-online.de)  
[www.biokreis.de](http://www.biokreis.de)

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

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

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



# Sommerrezepte

## Bio, regional, saisonal.

Ökolandbau NRW

[www.oekolandbau-nrw.de](http://www.oekolandbau-nrw.de)





## Zu den Rezepten aus diesem Flyer.

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

- Martin Friedrich, Esprit in Ratingen
- Ullrich Langhoff, Lippeschlößchen in Wesel
- Christoph Reingen, 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, dem Einkauf in der Region und einer handwerklichen Verarbeitung persönlich 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. [www.biomentoren.de](http://www.biomentoren.de)

Weitere Informationen zum Ökolandbau in NRW und seinen Produkten – unter anderem auch viele interessante Rezepte der BioMentoren für saisonale und regionale Produkte – finden Sie unter: [www.oekolandbau-nrw.de](http://www.oekolandbau-nrw.de)

Folgendes Gemüse bieten Bio-Höfe und –Gärtnereien in NRW von Juni bis August erntefrisch an:

Erntekalender			
Gemüse	Jun.	Jul.	Aug.
Blumenkohl	X	X	X
Bohnen		X	X
Brokkoli	X	X	X
Erbsen	X	X	(X)
Fenchel	X	X	
Frühkartoffeln	X	X	X
Gurken	X	X	X
Kohl (Spitzkohl, Chinakohl)	X	X	X
Kohl (Rotkohl; Weißkohl, Wirsing)		X	X
Kohlrabi	X	X	X
Mangold	X	X	X
Möhren	X	X	X
Paprika	X	X	
Porree	X	X	X
Radieschen	X	X	X
Rettich	X	X	X
Rhabarber	X	X	
Rote Bete	X	X	X
Rucola	X	X	X
Salat (Eissalat, Endivien, Kopfsalat, Radicchio)	X	X	X
Sellerie (Knollen und Stangen)	X	X	X
Spinat	X	X	X
Tomaten	X	X	X
Zucchini		X	X
Zwiebeln/Lauch-/Frühlingszwiebeln	X	X	X

Folgendes Obst bieten Bio-Höfe und –Gärtnereien in NRW von Juni bis August erntefrisch an:

Erntekalender			
Obst	Jun.	Jul.	Aug.
Äpfel			X
Aprikosen		X	X
Birnen			X
Brombeeren			X
Erdbeeren	X	X	(X)
Heidelbeeren		X	X
Himbeeren	X	X	X
Johannisbeeren	X	X	X
Kirschen (süß, sauer)	X	X	X
Pfirsiche		X	X
Pflaumen		(X)	X
Stachelbeeren	X	X	X

**REZEPTE**  
auf der Innenseite







## Rosmarin - Kartoffelspießchen mit Rucola-Frischkäsecreme und Crema di Balsamico

Ein Rezept von Christoph Reingen

### Zutaten für 4 – 6 Pers.

- 2 Rosmarin-Zweige p. Pers.
- 6 kleine Kartoffeln p. Pers.
- 40 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 80 ml Joghurt
- 60 ml Creme fraîche
- 40 ml Sahne
- 20 g Crema di Balsamico, weiß
- 3 Bund Rucola
- Kirschtomaten
- Crema di Balsamico, dunkel

### Frischkäsecreme:

- 250 g Frischkäse

**Kartoffelspieße:** Kartoffeln in Salzwasser kochen.

Abschütten und ausdämpfen lassen, leicht abkühlen lassen. Rosmarinzweige am unteren Ende von den Nadeln befreien und etwas anspitzen, Kartoffeln auf die Zweige stecken, mit Olivenöl beträufeln und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

**Frischkäsecreme:** Frischkäse, Joghurt, Creme fraîche, Sahne und Crema di Balsamico verrühren, dann mit Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker abschmecken. 1 Bund Rucola in grobe Stücke schneiden und vorsichtig unterheben.

Kartoffelspießchen auf dem Grill „mit Muster“ grillen. Jeweils eine Handvoll Rucola auf den Tellern anrichten, dazu einen guten Löffel von der Frischkäse-Rucolacreme. Mit Minitomate und dunklem Crema di Balsamico garnieren.



## Zucchini-schleifen mit marinierten bunten Paprikawürfeln

Ein Rezept von Martin Friedrich

### Zutaten für 4 Pers.

- 3 – 4 mittelgroße Zucchini
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Bund Koriander oder Basilikum
- 1 Zitrone
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL Apfeldicksaft
- 1/2 TL Currypulver
- 1 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:** Zucchini waschen, mit dem Gemüsehobel längs in dünne Schleifen schneiden. In eine flache Schale geben, mit etwas Salz und 3 EL Olivenöl eine Stunde marinieren lassen. Paprika waschen, entkernen, in sehr feine Würfel schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Den Saft aus der Zitrone pressen.

Zitronensaft, Rapsöl, Currypulver und Apfeldicksaft mit dem Wasser glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Paprikawürfel und Kräuter dazu geben und mischen. Zucchini-schleifen abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Sauce darüber verteilen und mit Kräutern garnieren.



## Rheinischer Kartoffelkuchen mit Mangold und getrockneten Tomaten

Ein Rezept von Christoph Reingen

### Zutaten für 4 Pers.

- 600 g Kartoffeln in Scheiben
- 150 g Zwiebeln in Würfeln
- 120 g Mangold
- 60 g getrocknete Tomaten
- 150 ml Olivenöl
- 6 Eier
- 100 ml Sahne oder Milch
- 1 Zweig Thymian
- etwas frischer Majoran
- Salz, Pfeffer
- etwas Paprika edelsüß
- etwas Muskatnuss

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen, in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden, trocken tupfen, in reichlich Olivenöl mit wenig Farbe anbraten und 6 Minuten im Öl garen, dann abtropfen lassen. Zwiebelwürfel mit leichter Farbe anbraten, ebenfalls abtropfen lassen. Kartoffeln und Zwiebeln mischen, Majoran, Thymian, Salz, Pfeffer, etwas Paprika edelsüß und Muskatnuss würzen, Sahne (oder Milch) unterheben. Form mit Olivenöl ausfetten und die erste Lage Kartoffel und Zwiebeln auf den Boden der Form geben. Mangold in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, schnell in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten in grobe Streifen schneiden. Mangoldblätter abwechselnd mit Kartoffelscheiben und Streifen von der getrockneten Tomate einschichten, so dass Sie drei Schichten Kartoffeln erhalten. Dann für ca. 45 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.



## Feine Himbeer-Mandeltörtchen mit Füllung

Ein Rezept von Dorothee Wenken

### Zutaten für 6 Stück:

- 200 g pürierte, frische Himbeeren

### Für den Teig:

- 100 g feines Dinkelmehl
- 100 g kalte Butter

### Für die Füllung:

- 50 g feines Dinkelmehl
- 25 g Butter
- 60 g Zucker
- 20 g Reismehl
- 80 g gemahlene süße Mandeln
- Teigreste vom Ausstechen

**Zubereitung Teig:** Dinkelmehl in eine Schüssel geben, mit 100 g kalter Butter glatt verkneten. Auf einer bemehlten Fläche mit einem Glas etwa 8 cm Teigkreise ausstechen, vorsichtig in kleine feuerfeste Gläser oder Muffinförmchen gleiten lassen und leicht andrücken. Die Böden zweimal mit einer Gabel einstechen und am Rand gleichmäßig hochdrücken.

**Füllung:** 4 EL Himbeerpüree und die anderen Zutaten miteinander verkneten, in die Formen füllen und bei 175°C Umluft 15 Minuten backen. Etwas Abkühlen lassen, aus der Form stürzen, mit dem restlichen Himbeerpüree anrichten.



## Sommerlicher Stachelbeerkuchen

Ein Rezept von Christoph Reingen

### Zutaten:

- 400 g Stachelbeeren
- 1/2 Zimtstange
- 180 ml Wasser
- 120 g Zucker
- 30 g Weizenstärke
- Puderzucker, geriebene Schale einer Bio-Zitrone
- Teig:**
- 250 g Butter, 200 g Zucker

- 5 Eier, eine Prise Salz
- Mark einer Vanilleschote
- 150 g Quark, 60 g Schmand
- 250 g Mehl (Typ 550),
- 7,5 g Backpulver

### Streusel:

- 60 g Butter, 60 g Zucker
- Mark einer Vanilleschote
- 2 Messerspitzen Zimt
- Prise Salz, 120 g Mehl (Typ 550)

**Zubereitung:** Für den Kuchenteig die Butter schaumig schlagen, Vollei und Zucker abwechselnd dazugeben. Vanille, Salz, die Hälfte der geriebenen Zitronenschale untermischen. Mehl, Backpulver fein sieben, unter den Rührteig heben, Quark und Schmand unterziehen, die Masse in einer gebutterten Kuchenform verteilen. Stachelbeeren putzen, waschen, halbieren, mit Wasser, Zimt, Zucker kochen, leicht mit Weizenstärke abbinden. Etwas erkalten lassen, dann auf den Rührteig geben. **Streusel:** Butter, Zucker, Vanille, Zimt, Salz und restliche geriebene Zitronenschale vermengen, Mehl untermischen. Gleichmäßige Streusel formen und über die Stachelbeeren geben. 55 Min. im 170°C vorgeheizten Backofen backen. Mit Zimt und Puderzucker bestäuben und mit süßer Sahne servieren.



## Basilikumparfait mit Erdbeeren

Ein Rezept von Ullrich Langhoff

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eigelb
- 1 Ei
- 120 g Zucker
- 1/2 Bund frisches Basilikum
- 50 ml Sahne
- 375 ml Sahne
- 600 g Erdbeeren
- 40 g Hefe und Rosinen

**Zubereitung:** Basilikum waschen, zupfen, mit 50 ml Sahne pürieren. Die Masse mit den 2 Eigelben dem Ei und dem Zucker im heißen Wasserbad aufschlagen, bis sie cremig wird. Diese Masse dann in Eiswasser erkalten lassen. 375 ml Sahne schlagen und unter die erkaltete Masse heben. Kastenform mit Klarsichtfolie ausschlagen und das Parfait einfüllen. Dann zwei/drei Stunden im Frostfach gefrieren lassen. Erdbeeren säubern und vierteln, zuckern und ruhen lassen. Parfait mit einem scharfen Messer, das in heißes Wasser getaucht wird, aufschneiden. Den Dessertteller schön mit saisonalen Früchten garnieren, Parfait hinzufügen und die gezuckerten Erdbeeren anlegen.