



Regio Wintert

— REGION HANNOVER —

EINKAUFS- & REZEPTIDEEN



Einkaufstipps

MIT ZUTATEN
AUS DEINER NÄHE



Rezepte

Inhalt

Vorwort	3
Qualitätsfleisch	4
From Nose to Tail	5
Gute Gründe	6
Regionale Einkaufstipps	7
Regionale Fleischerzeuger*innen	8
Biohof Rotermund-Hemme	13
Hemmes Hühnersuppe	
Hof Kauke	16
Roastbeef	
Hof Beermann	18
Pollo Fino	
Neuland Hof Runge	20
Krustenbraten	
Gut Adolphshof	23
Rinderroulade	
Bauer Banse	27
Winterliches Gulasch	
Impressum	30

Was verbindetest Du mit dem Winter?

Gemütlichkeit und Lichterglanz? Eisige Kälte draußen und wohlige Wärme drin? Essen mit Freunden und Familie an festlich gedeckten Tischen?

Ob herzhaftes Wintergemüse, duftender Braten oder süße Leckereien: Auch im Winter ist das Angebot an regionalen Lebensmitteln vielseitig und es gibt für jeden Wintermoment ein passendes Gericht!

Kaufentscheidungen, insbesondere bei Fleischerzeugnissen, können sehr viel bewirken.

Deshalb haben wir in diesem Jahr mit Fleischerzeuger*innen aus der Region tolle Rezepte für die Winterküche zusammengetragen und geben Dir Tipps für Deine regionalen Einkaufsmöglichkeiten.

*Wir wünschen Dir viel Freude beim
Lesen, Einkaufen, Kochen & Mitmachen.
Dein Ernährungsrat-Team*

QUALITÄTSFLEISCH

Woran erkenne ich das?

Wer will schon Fleisch, das beim Braten schrumpft, zäh wird oder fade schmeckt? Gütesiegel sollen uns den Einkauf von guter Fleischqualität erleichtern. Doch inzwischen gibt es etwa 90 verschiedene. Wie auch bei anderen Produkten hält nicht jedes Siegel, was es verspricht.

Hier ein paar Hinweise, woran Du gute Fleischqualität erkennst:

- Auf Fingerdruck gibt das Fleisch kaum nach
- Rindfleisch sollte dunkelrosa bis tiefrot sein
- Lammfleisch hellrot bis rot
- Schweinefleisch rosa und hell glänzend
- Kleine Fettäderchen (Marmorierung) durchziehen gleichmäßig das schiere Muskelfleisch. Sie sorgen für mehr Geschmack und größere Zartheit von Steak oder Kotelett
- Feine, zarte Muskelfleischfasern versprechen, dass das Fleisch auch nach dem Braten oder Schmoren zart bleibt. Als Faustregel gilt: je größer die Fleischfasern, desto zäher das Schnitzel oder Steak.

Eine sehr einfache Möglichkeit, an hervorragende Fleischqualität zu gelangen: **Iss, was um die Ecke wächst. Kauf Dein Fleisch bei regionalen Erzeuger*innen.** Hier siehst Du die Tiere auf der Weide langsam heranwachsen. Sie werden mit gutem Futter genährt und vom Landwirt, von der Landwirtin meist von der Geburt bis zur Schlachtung begleitet.

Foto: Pexels



FROM NOSE TO TAIL

Was bedeutet Ganztiernutzung?

Ob Rind, Kalb, Lamm, Schwein, Hähnchen, ... kein Tier besteht nur aus den sogenannten Edelstücken. Doch meistens wird allein nach diesen verlangt.

Und was passiert mit dem Rest?

Unsere Vorfahren verarbeiteten selbstverständlich ein Tier vom Kopf bis zum Schwanz. Glücklicherweise ist "From Nose to Tail" seit einigen Jahren wieder mehr gelebte Praxis. Gerade die regionalen Fleischerzeuger*innen schlachten ihre Tiere erst, wenn alle Fleischstücke verkauft sind.

Denn es gibt sie noch, die „alten“ Rezepte für Rinderzunge, Leber, Leberknödel, Nierenragout oder auch Kutteln. Und immer häufiger werden uns diese auch wieder in der Gastronomie angeboten.

Foto: Ernährungsrat Hannover



Gute Gründe für regionale Fleischerzeugnisse

1. Transparenz:

Du stehst mit den Erzeugenden direkt in Kontakt und kannst Dich über alle für Dich wesentlichen Punkte ausführlich informieren.

2. Umwelt:

Du erfährst, wie viele Tiere in der Herde leben, womit sie gefüttert werden, wieviel Auslauf sie erhalten. Viele Landwirte*innen stellen das Futter selbst her und begleiten ihre Tiere von der Geburt bis zur Schlachtung. Somit sind kurze Transport-wege gewährleistet.

3. Qualität:

Durch gutes Futter ohne Medikamentenzugabe und viel Auslauf wachsen Tiere langsamer. Dies wirkt sich auf die Fleischqualität und die Nährstoffzusammensetzung aus.

4. Tierschutz | Tierwohl:

Durch eine artgerechte Haltung haben Tiere ein besseres und stressfreieres Leben.



Regionale Einkaufstipps

Auf der Internetseite www.hannover.de/regio-weihnachten stellt der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün der Stadt Hannover zusammen mit dem Team Naherholung der Region Hannover regionale Einkaufsmöglichkeiten wie Hofläden, Märkte, Solidarische Landwirtschaften, Lieferservice u.a. vor. Bei der Suche hilft zusätzlich die RegioApp und navigiert zu den Höfen und den Bauernmärkten.

Regionale Fleischerzeugnisse kannst Du direkt von den Erzeuger*innen auf dem Markt oder am Regioautomat kaufen oder online bestellen, inkl. Lieferung. Dafür hat der Ernährungsrat für Dich eine Liste der teilnehmenden regionalen Fleischerzeugerinnen und Erzeugern zusammengestellt.

Regionale Erzeuger*innen

Burgwedel

Kreuzkamp Genuss GmbH

Wallstraße 16, 30938 Burgwedel

Eigene Erzeugnisse: Fleischerzeugnisse vom französischen Limousin Rind

Direktvermarktung: Onlinehandel

www.kreuzkamp-genuss.de

Garbsen

Hof Nordmeyer

Asselweg 20, 30826 Garbsen

Eigene Erzeugnisse: Fleisch vom deutschen Schwarzbund Niederungsring, vom Anglering alter Zuchtichtung, vom Deutsch Rotbunten Niederungsring alter Zuchtichtung, von Alt Oldenburger Schweinen aus ganzjähriger Freilandhaltung sowie Weihnachtsgänse & Enten.

Direktvermarktung: Hofladen und Selbstbedienungshütte am Hofeingang

www.hof-nordmeyer.de

Lehrte

Gut Adolphshof

Gut Adolphshof 1, 31275 Lehrte

Eigene Erzeugnisse: Fleisch und Wurst vom Jungrind, vom Strohschwein sowie Ziegenbolognese. Darüber hinaus Käseprodukte, Gemüse und Obst

Direktvermarktung: Hofladen, Bauernmärkte, Solidarische Landwirtschaft

www.gut-adolphshof.de

Regionale Erzeuger*innen

Neustadt

Hof Beermann

Moorene 1, 31535 Welze

Eigene Erzeugnisse: Fleisch vom Damwild, Flugenten, Duroc Schwein, Freilandhähnchen, Schottisches Hochlandrind, Weidegänse.

Direktvermarktung: Hofladen in Welze und Stelingen, Onlinehandel, Bauern-, Regional- und Wochenmärkte in Neustadt, Großburgwedel, Schwarmstedt.

www.hof-beermann-welze.de

Bisonfarm Schneeren Hof-Ruhnow-Thieße

Bolsehlerstraße 7, 31535 Neustadt a. Rbge.-Schneeren

Eigene Erzeugnisse: Fleisch vom Heckrind, Bison und Weiderind

Direktvermarktung: Hofladen, Wochen- und Bauernmärkte

www.bison-schneeren.de

Seelze

Hof Kauke GbR

Kirchwehrender Ring 1, 30926 Seelze

Eigene Erzeugnisse: Fleisch vom französischen Weiderind

Direktvermarktung: Onlinehandel

www.hof-kauke.de

Regionale Erzeuger*innen

Springe

Eschenhof

Industriestraße 15, 31832 Springe

Eigene Erzeugnisse: Fleisch von Schottischen Hochlandrindern. Darüber hinaus Eier aus Bioland-Freilandhaltung, Brot aus eigener Hofbäckerei, Kartoffeln, Gemüse.

Direktvermarktung: Hofladen, SB-Automat, Märkte in Springe, Bad Münder, Gehrden

www.biobauerbartels.de

Uetze

Bauer Stolze, Inken & Hendrik Stolze GbR

An der Kapelle 5, 31311 Uetze OT Schwüblingsen

Eigene Erzeugnisse: Fleisch und Wurstwaren vom Rind, Schwein, Hähnchen, Gans und Ente nach Biolandrichtlinien.

Darüber hinaus Kartoffeln, Gemüse, Obst und Eier

Direktvermarktung: Hofladen, Märkte in Hildesheim, Burgwedel, Hannover, Salzgitter, Uetze, Lehrte.

www.bauer-stolze.de

Wedemark

Biohof Rotermund Hemme

Neue Straße 21, 30900 Wedemark OT Brelingen

Eigene Erzeugnisse: Rind-, Schweinefleisch und Suppenhuhn

Darüber hinaus Eier, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Getreide.

Direktvermarktung: Hofladen, Märkte in Hannover und Bissendorf

www.biohof-rotermund-hemme.de

Regionale Erzeuger*innen

Wunstorf

Biohof Peters

Dorfstraße 53 a, 31515 Wunstorf OT Großenheidorn

Eigene Erzeugnisse: Fleisch und Wurstwaren vom Rind, Schwein, Hähnchen, Enten, Gänse, Wild aus eigenen Wäldern.

Direktvermarktung: Hofladen, Märkte in Celle, Hannover, Springe, Rittergut Bemerode, Hannover-Bult

www.biohof-peters.de

Außerhalb der Region

Kudammhof

Kurfürstendamm 46, 29352 Adelheidsdorf OT Großmoor

Eigene Erzeugnisse: Rindfleisch vom Limousinrind, Suppenhühner, Bruderhähnchen. Darüber hinaus Eier.

Direktvermarktung: Hofladen, Markt in Celle, Regiobox auf dem Hof

www.kudammhof.de

Hof im Greth

Im Greth 1, 31185 Söhlede

Eigene Erzeugnisse: Bio Lammfleisch, als Braten, Kurzgebratenes, Gulasch, auch als ganzes oder halbes Lamm.

Darüber hinaus Schnittkäse, Weichkäse Frischkäse und Schafskäse in Biolandqualität.

Direktvermarktung: Hofladen, SB - Verkauf

www.hof-im-greth.de

Regionale Erzeuger*innen

Neuland Hof Runge

Landstraße 78, 31717 Nordsehl

Eigene Erzeugnisse: Schweine- und Hähnchenfleisch

Zugekaufte Erzeugnisse von Kollegen: Rindfleisch in
Biolandqualität und Putenfleisch in Neulandqualität

Direktvermarktung: Hofladen, Bauern- und Wochenmärkte

www.neuland-hof.de

Bauer Banse

Kakerbeck 7, 29378 Wittingen

Eigene Erzeugnisse: Fleisch von Rind und Wild. Darüber
hinaus zahlreiche Molkereiprodukte, wie Milch, Joghurt,
Quark, Buttermilch, Sahne, ... bis zu Mozzarella.

Direktvermarktung: Hofladen, Bauern- und Wochenmärkte

www.bauerbanse.de

BIOHOF ROTERMUND HEMME

Wir sind dabei, weil...

wir unseren Betrieb seit über 30 Jahren nach den Bioland-Richtlinien betreiben und für die Nachhaltigkeit leben. Das zeigt sich für uns in den sieben Bioland-Prinzipien:

Im Kreislauf wirtschaften, Bodenfruchtbarkeit fördern, Tiere artgerecht halten, wertvolle Lebensmittel erzeugen, biologische Vielfalt fördern, natürliche Lebensgrundlagen bewahren, Menschen eine lebenswerte Zukunft sichern. Somit freuen wir uns, ein Teil der RegioWinter zu sein - Marie Hemme

Fotos: Familie Rotermund-Hemme



Hemmes Hühnersuppe

Bei Kälte eine Hühnersuppe genießen, tut einfach gut. In unserer Familie lieben wir sie besonders in der Winterzeit. Sie ist ein uraltes Hausmittel bei einer Grippe oder hartnäckigen Erkältung.

An einer Hühnersuppe kann man nicht viel manipulieren, denn ihr Geschmack steht und fällt mit der Qualität des Suppenhuhns. Unsere Biolandhühner werden mit Biolandfutter aus eigenem Anbau gefüttert. Sie haben täglich viel Auslauf und frische Luft. Das spiegelt sich in der guten Fleischqualität wider.

Zutaten

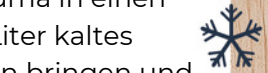
- 1 Suppenhuhn
- 1-2 Lauchstangen
- 1-2 Petersilienwurzeln
- 500 g Knollensellerie
- 3 Möhren
- evtl. 0,5 Blumenkohl
- 1 Bd. Petersilie
- 1 EL Pfeffer, weiß
- 1 EL Salz
- 200 g Kurkuma

Zubereitung

Das gefrorene Huhn, 1 EL Salz und Kurkuma in einen großen Suppentopf geben und etwa 4 Liter kaltes Wasser aufgießen. Langsam zum Kochen bringen und 2 Stunden simmern lassen. Das Huhn aus der Brühe nehmen und erkalten lassen. Das fein gewürfelte Gemüse in die Brühe geben und eine halbe Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit das Fleisch vom Knochen lösen, wenn das Huhn gut gar ist, geht das fast von selbst. Das gewürfelte Fleisch in die Brühe geben und die vorher in Wasser gegarten Suppennudeln hinzufügen. Mit Petersilie garnieren.

Wenn aus dem Hühnerfleisch ein Frikassee gemacht werden soll, kann die Brühe auch mit Mettbällchen und Eierstich serviert werden. Dazu 350g Rinder- oder Schweinemett mit einem kleinen Ei und etwas Paniermehl verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Bällchen formen. In Wasser gar ziehen lassen.

Für den Eierstich 3-4 Eier mit etwas Milch, etwas Salz und geriebener Muskatnuss verquirlen, in einen Gefrierbeutel geben und in einem heißen Wasserbad ziehen lassen, bis die Eimasse gestockt ist. Den Eierstich in Würfel schneiden. Alles in die Brühe geben und mit Petersilie verzieren.



HOF KAUKE

Wir sind dabei, weil...

wir, Henning und Heiko (Freunde & Landwirte), mit der Hof Kauke GbR unser Rindfleisch ohne Zwischenhandel vermarkten. Unsere Tiere leben von Frühjahr bis Spätherbst auf saftigen, kräuterreichen Weiden. Die muttergebundene Aufzucht der Kälber, die im Familienverband mit Ihren Müttern, Geschwistern und auch dem Vater aufwachsen, gehört genauso zu unserem Verständnis von Tierwohl, wie die Haltung im Laufstall mit Stroheinstreu im Winter. Der Zugang zum Auslauf für Wind- und Wetterreize während der Stallsaison ist uns hier ebenfalls sehr wichtig, wie auch die Fütterung mit hofeigenen Futtermitteln, die frei von gentechnischen veränderten Bestandteilen und in der Hauptsache aus Gras besteht.

Foto: Heiko Kauke



Roastbeef

Zutaten

- 800g Roastbeef
- 50g Butterschmalz
- 2 Zehen Knoblauch gewürfelt
- 100g scharfen Senf
- 4 Stiele Thymian, gehackt
- Etwas Salz und Pfeffer, je nach Geschmack
- 2 Blätter Salbei
- Etwas gezupften Rosmarin

Zubereitung

Das Roastbeef in Butterschmalz rundherum scharf anbraten. Knoblauch, Rosmarin, Salbei und Thymian zugeben und etwa 3 Minuten mit anschwitzen.

Das Roastbeef auf ein mit Alufolie eingeschlagenes und geöltes Backblech geben, jetzt salzen und pfeffern, dünn mit Senf bestreichen und die angeschwitzten Kräuter darüber geben.

Bei 80 Grad, 2 1/2 Stunden im vorgeheizten Backofen garen.

Im Anschluss bei offener Ofentür 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilen kann. In Scheiben schneiden und anrichten.



HOF BEERMANN

Wir sind dabei, weil...

wir 2015 mit dem Bau unseres Damwild-Gatters große Freude an der Vermarktung unserer ersten Produkte entwickelt haben. Nach und nach hielten weitere Tiere Einzug. Aktuell halten wir auf unseren Hofweiden Flugenten und Freilandhähnchen. Neben dem Damwild-Gehege weiden Gänse. In der Leinemarsch grasst unsere Highland-Cattle Herde. Unsere Schweineställe haben wir durch Ausläufe erweitert und so eine tiergerechte Haltung für unsere Durocs auf Stroh entwickelt. Anfang 2023 kam unser eigenes Geflügelschlachthaus hinzu. Hierdurch ersparen wir unserem Geflügel sämtliche Transportwege. Die Duroc-Schweine und Highland-Cattle Rinder werden in der Landschlachtereie im Nachbarort erlegt. Vom ersten bis zum letzten Tag genießen unsere Tiere frische Luft, können sich nach Herzenslust bewegen und wir verbringen viel Zeit mit ihnen.

Foto: Familie Beermann



Pollo fino aus dem Backofen

Zutaten

- 6 Pollo fino (ausgelöste Hähnchenoberschenkel)
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 4 Tomaten
- oder jedes andere Gemüse
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln fein Würfeln, Knoblauch pressen. Das Gemüse mit Zwiebeln und Knoblauch in eine Auflaufform füllen. Die Gemüsebrühe drüber gießen, bis der Boden bedeckt ist. Pollo fino auf das Gemüsebett legen, so das die Haut nach oben zeigt und im Backofen (Ober/Unterhitze ca. 200°C) oder im geschlossenen Gasgrill eine knappe Stunde garen, bis die Haut schön braun und knusprig ist.

NEULAND HOF RUNGE

Wir sind dabei, weil...

wir seit 1994 Schweine auf unserem Bauernhof halten. Wir haben mit kleinen Ferkelgruppen angefangen und uns nach und nach auch an die eigene Zucht heran gewagt. Dazu wurden die Altbauten immer weiter zu geräumigen und hellen Ställen ausgebaut und überdachte Ausläufe geschaffen. 2015 begannen wir, mobile Ställe für unsere Hähnchen anzufertigen. Seitdem halten wir sie in kleinen Gruppen auf den Wiesen.

Foto: Familie Runge



Saftiger Weihnachtsbraten vom Neuland Schwein

Zutaten für 6 Personen

1.2 kg Krustenbraten, gepökelt

0.25 Stk. Sellerieknolle

1 Schuss Öl, für den Bräter

3 Stk. Möhren, mittelgroß

3 Stk. Knoblauchzehen

2 Stk. Zwiebel, mittelgroß

2 EL Öl, zum Einreiben

1 Stk. Knoblauchzehe, fein gepresst

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 l Gemüsebrühe

Zubereitung

Zuerst den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Schwarte vom Krustenbraten mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, das Fleisch mit dem Öl einreiben und mit Salz, Pfeffer und gepressten Knoblauch gut würzen bzw. einreiben.

Zubereitung

Danach die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und vierteln. Möhren und Sellerie putzen und in grobe Stücke schneiden.

Nun Öl in einem Bräter auf einer Kochplatte erhitzen und den Schweinebraten, mit der Schwarte nach unten, kurz anbraten. Anschließend das Fleisch umdrehen (sodass die Schwarte oben ist) und das Gemüse sowie die Gemüsebrühe im Bräter verteilen. Den Braten, mit geschlossenem Deckel, für rund 140 Minuten im Backofen braten – dabei ab und zu mit dem Bratensaft übergießen.

Ca. 15 Minuten vor dem Ende der Bratzeit die Temperatur auf 220 Grad erhöhen und den Deckel abnehmen, damit die Schwarte auch richtig knusprig wird.

Zum Schluss den Schweinekrustenbraten auf einer Platte anrichten, den Bratensaft durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Fleisch reichen.



GUT ADOLPHSHOF

Wir sind dabei, weil...

unsere Kuh- und unsere Ziegenherde das Herzstück sind. Sie beseelen den Hof und machen aus Gras wertvolle Kuh- und Ziegenmilch. Außerdem produzieren sie den Mist, den wir brauchen, um unseren Ackerboden fruchtbar zu halten. Die Schweine verwerten unsere Molke, die als Restprodukt bei der Käseproduktion anfällt, zu wertvollem Fleisch. Wir bemühen uns um eine artgerechte Haltung all unserer Tiere mit ausreichend Weidegang, Auslauf, Licht und Luft und artgerechter Fütterung. Wir passen unsere Tierhaltung an den Düngerbedarf und die Futtergrundlage unseres Betriebes an, um einen möglichst geschlossenen Betriebskreislauf zu erreichen.

Foto: Gut Adolphshof



Rinderroulade

Zutaten

- 4 Rinderrouladen aus der Oberschale
- 4 Tl. Senf
- 1 große Gewürzgurke
- 8 Scheiben Bauchspeck, dünn geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel klein geschnitten
- Salz und Pfeffer
- 8 Zahnstocher und evtl. Bratenschnur

Zubereitung

Das Rouladenfleisch auf der Arbeitsfläche auslegen. Mit je 1 TL Senf bestreichen, danach mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Scheiben Bauchspeck an einem Ende der Roulade platzieren. Darauf je $\frac{1}{4}$ Stück Gewürzgurke legen, und je 1 TL gedünsteten Zwiebelstücke dazu geben. Nun die Seitenränder und das Endstück der Roulade um die Gewürzgurke mit den Zwiebeln schlagen und eng einrollen. Mit je 2 Zahnstochern oder Bratenschnur die Rouladen fixieren. In einer Bratpfanne Bratöl erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten anbraten (je Seite ca. 2 min.).

Zubereitung

Danach mit Wasser oder /und Wein ablöschen, bis die Rouladen fast bedeckt sind. Die Pfanne mit einem Deckel versehen und auf kleiner Flamme 1 Std. schmoren. (Alternativ in einer Auflaufform mit Deckel im Backofen bei 200°C eine Stunde garen.)

Die Rouladen auf eine Anrichteplatte legen und im Backofen bei 100 Grad heiß halten.

Den Fond (Schmorwasser) durch ein Haarsieb geben, die Flüssigkeit in einem Gefäß auffangen. In einem Topf 2 El Butter, Margarine oder Öl erhitzen. Darin 5-8 El Mehl anschwitzen, bis das Mehl sich dunkler färbt (bräunlich anrösten). Mit dem Fleischfond ablöschen und unter Rühren aufkochen.

Wer mag, darf auch etwas Rotwein hinzu geben. Es sollte eine cremige Konsistenz entstehen. Alles mit Salz, Pfeffer abschmecken. Es können auch Gewürze wie Koriander, Muskat und Kreuzkümmel verwendet werden.

Rotkohl & Karamelkartoffeln

Karamellisierte Kartoffeln

Pro Person 3-5 mittelgroße Kartoffeln (halbfest bis festkochende Sorte) als Pellkartoffeln garen. Kurz abschrecken, unter kaltem Wasser pellen. In einem Topf oder einer Pfanne Butter schmelzen. 1-2 El Zucker hinzugeben und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Etwas Salz hinzugeben und die Kartoffeln darin schwenken.

Rotkohl

Einen mittelgroßen Rothohl vierteln, vom Strunk befreien und klein hobeln. In einem Topf Butter oder Öl erhitzen und den Kohl darin leicht anbraten. Danach mit Wasser oder/und Wein ablöschen und für ca. 20 min. schmoren.

Mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Kreuzkümmel, Anis- und Nelkenpulver nach Geschmack würzen. Eine klein geschnittene Zwiebel kann in Butter glasig gedünstet und mit dem Kohl vermischt werden.

Das Rezept stammt von Reinhard Uhrbach und Petra Schmida

BAUER BANSE

Wir sind dabei, weil...

wir uns um unsere ca. 60 Kühe und Kälber mit viel Liebe kümmern, sie haben quasi Familienanschluss. Daher produzieren und ernten wir das Futter für unsere Tiere größtenteils selbst. In unserer Molkerei verarbeiten wir die frische Milch traditionell, schonend und naturbelassen und liefern sie auf schnellstem Wege auf die Wochenmärkte.

Zusätzlich liefern wir Wildfleisch und seit Neuestem auch Rindfleisch. Weil wir unseren Tieren den mit der Schlachtung verbundenen Stress ersparen wollten, haben wir uns lange für die Möglichkeit einer „mobile Schlachtung“ eingesetzt. Seit kurzem ist dies möglich! Die Tiere werden nun auf dem Hof erlegt, ohne über viele Kilometer in eine ungewohnte Umgebung transportiert zu werden.

Foto: Bauer Banse



Gulasch mit Rotkohl & Spätzle



Zutaten

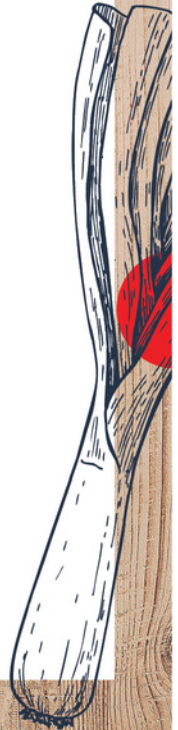
1 kg Rinderfleisch würfeln
3 EL Öl oder Butterschmalz
1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Paprika, 1-2 EL Lebkuchengewürz, 2
Lorbeerblätter, 4 Wacholderbeeren
350 ml Rotwein
500 ml Rinderfonds

Butterspätzle

500 g frische Spätzle
1 EL Butter
Salz, Pfeffer, Muskat

Apfelrotkohl:

½ Rotkohl
1 Apfel
1 Zwiebel
100 g Preiselbeeren
1 Zimtstange, 1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
3 EL Cranberryessig
100 ml Apfelsaft



Zubereitung

Den Grill auf ca. 180 Grad vorheizen, den Dutch Oven in den Grill stellen. Das Rindergulasch in Butterschmalz nach und nach scharf angrillen. Wenn alle Gulaschstücke angebraten sind, die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben. Dann das Tomatenmark zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Rotwein ablöschen, kurz einköcheln lassen. Den Rinderfonds, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazu geben und ca. 2,5 Stunden bei 150 Grad schmoren lassen. 15 Min. vor Ende das Lebkuchengewürz unterrühren.

In der Zwischenzeit den $\frac{1}{2}$ Rotkohl in feine Streifen schneiden, ebenso die Zwiebel und den Apfel fein reiben. Den Rotkohl und die Zwiebeln in Butterschmalz anbraten, mit Salz, Pfeffer, Zimtstange und Lorbeerblatt würzen, den geriebenen Apfel unterheben und mit dem Apfelsaft ablöschen. Immer wieder umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit die Preiselbeeren und den Cranberryessig hinzufügen.

Den Dutch Oven vom Grill nehmen und eine feuerfeste Form für die Spätzle heiß werden lassen. Die Spätzle in Butter kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Rezept stammt von Tina Kirchhoff:
[cookingandbbq_with_tina](#) (Instagram)

Impressum

Dieses E-Book ist eine Aktion des Netzwerks
Ernährungsrat Hannover und Region e.V.
Die Aktion wird gefördert von der Landeshauptstadt
Hannover - Fachbereich Umwelt und Stadtgrün.

Text und Zusammenstellung
Nicole Rösler - BEGEISTERT ARBEITEN

Illustrationen:

© airmel, aksol, ~ Bitter ~,
marinavorona – stock.adobe.com

Hintergrund:

Michelangelo Artwork – stock.adobe.com.
Gestaltung RegioChallenge Vorlagen:
Region Hannover, Team Medienservice

Fotos und Rezepte:

siehe Bild- bzw. Rezeptüberschrift

Herausgeber:

Netzwerk Ernährungsrat Hannover und Region e.V.
Kopernikusstraße 14
30167 Hannover

Copyright 2023

Landeshauptstadt Hannover
Alle Rechte sind vorbehalten.