



Rezeptideen

ZUM NACHKOCHEN



Foto: Privat

MIT ZUTATEN AUS DEM
UMKREIS VON 100 KM
UM HANNOVER







Inhalt

Iss, was um die Ecke wächst	3
Regional & Saisonal: Obst - Gemüse	4
Regional: Milch - Fleisch - Eier	5
From Leaf to Root	6
Alternativen	7
Gemüsebrühpaste - Toms_Kantine	8
Ziegenkäseomelette - zurück zum Glück	10
Ofenkarotten m. Pesto - Ernährungsrat	12
Gemüsequiche - Ernährungsrat	16
Senfeier - Bistro im Schweizerhof	21
Kürbisspalten - Der Gartensaal	25
Apfel Crumble + Gärtnerei Kiebitz	28
Einkaufstipps + Notizen	31
Ausflüge von Hof zu Hof	33
Impressum	34






Iss, was um die Ecke wächst!


Du nimmst an der RegioChallenge teil oder hast einfach Lust Dich über Rezepte und Restaurants zu informieren, die den Gedanken der RegioChallenge leben?

Der RegioChallenge-Monat September ist ein dankbarer Zeitpunkt, sich über die Herkunft seiner Lebensmittel Gedanken zu machen, gleichzeitig ist er gerade auch in unserer Region erntereich und die Herausforderung ist annehmbar. Somit wollen wir mit diesem E-Book Lust auf Regionalität machen.

- Dieses E-Book liefert Dir Gerichte und Ideen aus regionalen Zutaten zum Nachkochen.
- Entdecke die besonderen Gaumenfreuden im Umkreis von 100 km.
- Alle nachstehenden Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt.



Wir wünschen viel Freude beim
Mitmachen - Kochen - Essen
Dein RegioChallenge Team



REGIONAL & SAISONAL

im Spätsommer

ist die Auswahl an regionalen Lebensmitteln groß. Der Gang über den Bauernmarkt zeigt eine bunte Auswahl an Obst & Gemüse, die im Umkreis von 100 km wachsen, gedeihen und geerntet werden.

Apfel | Aubergine | Birne | Blumenkohl | Brokkoli | Brombeere | Buschbohne | Champignon | Chicoree | Eisberg | Feldsalat | Fenchel | Holunder | Karotten | Knollensellerie | Kohlrabi | Kopfsalat | Kürbis | Mangold | Paprika | Pastinake | Pflaume | Porree | Radieschen | Rosenkohl | Rote Bete | Rotkohl | Ruccola | Salatgurke | Spinat | Stangensellerie | Steckrübe | Tomate | Zucchini | Zuckermais | Zwetschge | Zwiebeln.

Somit steigt die Vorfreude auf den Herbst und wir sagen Erntedank.

Foto: Canva



REGIONAL

Milch - Fleisch - Eier

Mit Fleisch- und Milcherzeugnissen sowie Eiern haben wir zudem Produkte die fast rund ums Jahr auch in der Region erzeugt und verarbeitet werden.

Bei einem Besuch auf den Höfen und den Hofläden kann man sich gut ein Bild von der Tierhaltung machen.

Foto: Hof im Greth



FROM LEAF TO ROOT

Vom Blatt bis zur Wurzel

Als vegetarisches Pendant zu "From Nose to Tail" erhält die Philosophie, das komplette Obst und Gemüse zu verwerten mehr und mehr Aufmerksamkeit.

Diese Herangehensweise wurde vor Jahren von der Schweizer Foodjournalistin, Gastrokritikerin und Autorin Esther Kern aufgegriffen. Sie begann in alten Kochbüchern nach Rezepten für den kompletten Verzehr von Obst und Gemüse zu suchen und wurde fündig. Mittlerweile hat zu über 60 Obst- und Gemüsesorten Rezepte gesammelt und entwickelt, was man aus Karottengrün, Kohlrabiblättern & Co zaubern kann.

Foto: Canva



ALTERNATIVEN

einfach ersetzen

Vieles ist regional erhältlich, doch manches fehlt beim Kochen, wie etwa Gewürze, Reis, Süßungsmittel, ...

Hier sind einige Ideen, was man "einfach ersetzen" kann. Neue Geschmackserlebnisse sind Gewiss.

Bohnenkraut: Dieses Kraut hat einen leicht pfeffrigen, würzigen Geschmack und eignet sich gut als Ersatz für schwarzen Pfeffer. Es passt besonders gut zu Gemüsegerichten.

Meerrettich: Er hat eine scharfe, würzige Note, die ebenfalls Pfeffer ersetzen kann.

Birnen- oder Apfeldicksaft kann gegen Zuckerrübensirup getauscht werden.

Gerstoni ist ein wunderbares Gerstenkorn aus dem Schaumburger Land und ersetzt Reis. Man kann ihn Risotto-ähnlich zubereiten oder einfach zu vielen Gerichten als Beilage essen.



TOMS_KANTINE

Wir sind dabei, weil...

es mir Spaß macht, mich mit Kochen aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Gewohntes zu hinterfragen und neue Wege zu gehen: Muss es immer Olivenöl sein? Wie kann man Pfeffer ersetzen?

Die ganzheitlichen Verwertung („from leaf to root“ und „from nose to tail“) bringt zusätzlich Kreativität und Abwechslung in meine Küche und spart Müll und Kosten.

Tom Neufeld - Instagramm: toms_kantine

Foto: Privat





Gemüsebrühpaste

Zutaten:

300 g Karotten

250 g Tomaten

150 g Paprika

50 g Champignons

100 g Sellerie

50 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

200 g Salz

2-3 EL frische oder getrocknete Kräuter, z. B. Petersilie, Liebstöckel, Majoran, Bohnenkraut, Schnittlauch

1 EL Rapsöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer zerkleinern und anschließend mit dem Salz vermischen. Diese Basis-Mischung kann nach Belieben variiert werden. Gemüsereste können eingefroren und später in der Paste weiterverarbeitet werden. Die Brühpaste ist vielseitig einsetzbar und hält bei einer Menge von 1000 g etwa 1 bis 3 Monate.

weitere Informationen

Toms_Kantine
auf Instagram



ZURÜCK ZUM GLÜCK

Wir sind dabei, weil...

unser Restaurant im Zooviertel Hannovers seit der Eröffnung in 2009 auf Regionalität und Bio setzt - also weit vor Trend & Co. Somit ist es für uns eine Selbstverständlichkeit dabei zu sein. Wir freuen uns, dass die RegioChallenge alljährlich stattfindet und das Thema mehr und mehr Aufmerksamkeit erfährt.

Sonja Faber und Julia Faber-Oberpottkamp - Inhaberinnen

Foto: Privat





Ziegenkäseomelette

Zutaten pro Omelette:

3 Eier mit

2 EL Sahne aufschlagen und mit
Salz und Pfeffer würzen

in eine beschichtete Pfanne geben

30 g Babyspinat

!/2 Tomate kleingeschnitten

50 g Ziegenkäse, ebenfalls kleingeschnitten auf
einer Hälfte verteilen, stocken lassen,
zusammenklappen...

dazu ein Vollkornbrot mit Süßrahmbutter &
Grünzeug

Lass Dich verwöhnen

Zurück zum Glück

Loebensteinstraße 7 · 30175 Hannover

Telefon: 0511 89978880

www.zurueckzumglueckhannover.com

Mo-So 10-18:30 Uhr



ERNÄHRUNGSRAT

Wir sind dabei, weil...

wir der Überzeugung sind, dass eine saisonale und regionale Ernährung für alle von großem Nutzen ist. Regionale Lebensmittel, die in ihrer jeweiligen Saison geerntet werden und kurze Transportwege haben, sind schmackhafter und gehaltvoller. Der Bezug direkt von Erzeugern und Erzeugerinnen repariert unsere Wertschöpfung und macht unsere Region resilienter; die gute Klimabilanz kommt obendrauf.

Daria Kistner - Vorstandssprecherin Ernährungsrat

Foto: Privat





Ofenkarotten

Zutaten:

500 g Karotten - am besten bio, damit die Schale dranbleiben kann

2 EL Rapsöl

1 EL regionaler Birnen- oder Apfeldicksaft

1 TL Salz

½ TL Pfeffer - als Regio-Challenge Joker. Alternativ regionales Bohnenkraut oder Meerrettich.

1 TL frischer Thymian

Zubereitung:

Den Ofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Karotten gründlich waschen und abtrocknen. Je nach Größe im Ganzen lassen oder der Länge nach halbieren.

Marinade: In einer kleinen Schüssel Rapsöl und Birnen- oder Apfeldicksaft miteinander vermischen. Gewürzkräuter und Salz hinzufügen. Die Karotten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Marinade gleichmäßig bestreichen.

Die Karotten im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten backen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind. Zwischendurch einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen.





Karottengrün-Pesto

Zutaten & Zubereitung:

Das Grün von einem Bund Karotten, waschen und abtropfen lassen, damit nicht zu viel Flüssigkeit den Geschmack verwässert und das Pesto haltbarer wird.

Zusätzlich ein Bund Basilikum oder Petersilie, wenn man es würziger mag

100 g Walnüsse oder Haselnüsse (beide kommen regional um Hannover vor)

3 Knoblauchzehen

4 EL Hefeflocken (für die vegane Variante dienen Hefeflocken als RegioChallenge Joker. Nicht-Veganer können einen gereiften Käse aus regionaler Erzeugung verwenden)

2EL Apfelessig

200 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl

Salz und Pfeffer (alternativ Bohnenkraut oder Meerrettich) nach Geschmack

Das gewaschene und getrocknete Karottengrün grob hacken und zusammen mit den Nüssen, Knoblauchzehen, Hefeflocken, Apfelessig in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Alles grob durchmischen, dann langsam das Öl hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.





Das Pesto sollte nicht zu fein, sondern noch etwas stückig sein.

Mit Salz und Pfeffer oder alternativ mit Gewürzkräutern abschmecken und bei Bedarf noch etwas Apfelessig oder Öl hinzufügen.

Tipp: Das Pesto kann gut im Kühlschrank aufbewahrt und auch eingefroren werden und schmeckt zu Pasta, auf Brot oder als Dip.

Weitere Informationen

Ernährungsrat Hannover
Kopernikusstraße 14 · 30167 Hannover
Telefon 0176 3555 0641
www.ernaehrungsrat-hannover.de



ERNÄHRUNGSRAT

Wir sind dabei, weil...

jede/r mit dem Einkauf von regionalen Zutaten auf beeindruckende Weise seine Co2 Bilanz beeinflusst. Die Emissionen ergeben sich vorwiegend aus dem Weg des Nahrungsmittels vom Feld über die Fabrik in den Großhandel bis auf den Teller.

Wer auf frische, regionale Produkte zurückgreift und wohlmöglich direkt bei Erzeugenden einkauft, hat schon viel Positives beigetragen. Zudem entfallen meist zusätzliche Verpackungen. Auch aus diesem Grund liebe ich die schnelle regionale Feierabendküche - immer abwechslungsreich und man schmeckt die Heimat.

Inge Schweinebraten - Vorstandssprecherin Ernährungsrat

Foto: Canva | Privat



RESTAURANT BRUNNENHOF IM CENTRAL-HOTEL KAISERHOF

Wir sind dabei, weil...

regionale und saisonale Produkte, sowie eine ökologische und transparente Herkunft unserer Lebensmittel für uns als Familienbetrieb im Zentrum unserer Speisen- und Getränkekarte stehen.

Die RegioChallenge ist für uns als zentrales Hannoveraner Hotel- und Gastronomieunternehmen eine Herzensangelegenheit.

Alexander Rüter

Central-Hotel Kaiserhof, Restaurant Brunnenhof, Cafe Centrale

Foto: Alexander Rüter





Vegetarische Kohlrouladen

Zutaten:

- 8 Blätter Wirsingkohl
- 240 g Hirtenkäse
- 80 g Gouda geraspelt
- 200 g Tomatenwürfel
- 180 g Perlgraupen
- 120 g Spitzparikawürfel
- 12 Stengel Blatt Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskatnuß
- 480 ml Pilzfond
- 600 ml süße Sojasauce
- 240 g veganer Speck
- 480 g Niedersächsische Drillinge
- 200 g Butter

Zubereitung:

Die Wirsingkohlblätter blanchieren, Strunk entfernen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Perlgraupen in etwas Brühe vorkochen. Tomaten und Paprika würfeln. Die Petersilie klein hacken. Alles miteinander vermengen und in jeweils zwei Wirsingblätter legen. Diese einschlagen und zur Kugel formen. Im Ofen 15 bis 20 Minuten backen.





Während die Kohlrouladen im Backofen sind, die Niedersächsischen Drillinge kochen und kurz vor dem Servieren goldbraun anbraten.

Während die Kartoffeln kochen, den veganen Speck in einer Pfanne anbraten, mit dem Pilzfond ablöschen und etwas einkochen. Zum Abschluss mit der süßen Sojasauce abschmecken.

Die gekochten Drillinge in Butter goldbraun braten.

Alles zusammen auf einem Teller anrichten.

Lass Dich verwöhnen

Restaurant Brunnenhof im
Central-Hotel Kaiserhof
Ernst-August-Platz 4 · 30159 Hannover
Telefon: 0511 36830
www.centralhotel.de

Mo-So: 12 – 23 Uhr
(Küche bis 21:30 Uhr)



BISTRO IM SCHAUSPIELHAUS

Wir sind dabei, weil...

wir gerne regionale Anbieter unterstützen, um einen Beitrag zu leisten den ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Regionalität schont die Umwelt und unterstützt nebenbei lokale Erzeuger. Eine win-win Situation für alle Beteiligten und für Genießer.

Oliver Taenzer - Betriebsleiter Catering Staatstheater Hannover

Foto: Oliver Taenzer





Senfeier mit Einbecker Soße

Zutaten:

- 8 Eier
- 2 Zwiebeln fein gehackt
- 5 EL Pflanzen Margarine oder Butter - je nach Geschmack
- 3 EL Weizenmehl
- 250 ml Gemüsebrühe (möglichst selbst gekocht)
- 200ml Sahne
- 2,5 EL. Einbecker Senf, mittelscharf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitrone und Zucker

Die Margarine (oder Butter) in einem Topf mit den gehackten Zwiebeln 4 Minuten anschwitzen und mit Mehl abstäuben - anschließend so lange köcheln lassen bis das Mehl leicht aufschäumt. Vom Herd nehmen und mit der Gemüsebrühe und Sahne auffüllen. Gut unterrühren und aufkochen lassen. Den Einbecker Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitrone und einer Prise Zucker würzen. Anschließend die Sauce leicht pürieren.





Rote Bete Apfelsalat

Die Kartoffeln schälen & vierteln, in kaltem Wasser (2 Liter & 2 EL Salz), ca. 12 Minuten kochen.

Die Eier ebenfalls in kaltem Wasser aufsetzen. Wenn das Wasser kocht ca. 5 Minuten kochen lassen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.

Der Rote Bete Apfel Salat (sollte einen Tag zuvor vorbereitet werden, damit er durchzieht)

Zutaten:

1 kg frische Rote Bete

1 Zwiebel fein gewürfelt

4 EL Apfelessig.

1,5 EL Rapsöl

Salz, Zucker je einen Teelöffel (anstatt des Zuckers kann auch Honig verwendet werden)

1 Prise Kümmel

Pfeffer aus der Mühle

2 kleine Äpfel (Elster)

Die Rote Bete Knollen waschen, in reichlich Wasser und einer Prise Kümmel ca. 1 Stunde gar kochen.





In der Zwischenzeit das Dressing mit Apfelessig, Rapsöl, Salz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle vorbereiten.

Die Äpfel waschen und entkernen, in feine Stück bzw. Scheiben schneiden. Die zerkleinerten Äpfel und die feingewürfelte Zwiebel mit dem Dressing vermengen.

Die Rote Bete abschrecken und etwas abkühlen lassen, dann schälen.

Die Schale lässt sich leicht durch einen Fingerdruck lösen (unbedingt Handschuhe anziehen).

Ebenfalls in feine Scheiben schneiden und in die Marinade geben.

Abdecken und über Nacht kaltstellen. (evtl. am nächsten Tag nachwürzen)

Lass Dich verwöhnen

Bistro im Schauspielhaus

Prinzenstrasse 9 · 30159 Hanover

Der Zugang für externe Gäste erfolgt über die
Cumberlandsche Galerie und den Kulturhof.

Telefon: 0511 99991076

Mo-Fr 08.30 – 15 Uhr;

Mittagstisch 11.30 - 15 Uhr

Bei Vorstellungen zusätzlich ab 17:30 Uhr



DER GARTENSAAL & RATHAUSKANTINE

Wir sind dabei, weil...

wir sind stolz in den Räumlichkeiten des Rathauses ansässig zu sein. Die Stadt Hannover setzt auf Nachhaltigkeit und Regionalität. Das unterstützen wir sehr gerne und achten schon seit Jahren darauf, Lebensmittel zu verwenden, die in der Nähe geerntet werden. Der 100 km Herausforderung stellen wir uns gerne.

Julia Bortfeld - Sachgebietsleiterin Gastronomie

Foto: Matthias Falk





Kürbisspalten im Tempurateig



Zutaten:

750 g Hokkaido
20 g Koriander

Tempurateig:

100 g glattes Mehl
100 g Speisestärke
1 MS Backpulver
230 ml Wasser (kaltes)
1 EL Weißwein
1 Prise(n) Salz

Zubereitung:

Alle Teig-Zutaten glatt rühren und zugedeckt für ca. 40 Minuten kühl stellen.

Den Backofen auf ca. 60°C vorheizen. Kürbis halbieren, die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 3 Finger hoch Öl erhitzen. Kürbisspalten in den Teig tauchen und im heißen Öl in mehreren Arbeitsgängen backen. Herausheben, abtropfen lassen und im Ofen warm stellen.

..





Zu diesem schnellen und köstlichen Gericht
passt ein Wildkräutersalat mit Humus
und Brotscheiben.

Oder lass Dich verwöhnen

Restaurant der Gartensaal
Trammplatz 2 · 30159 Hannover
0511 16848888
www.gartensaal-hannover.de

Mo-So 11 - 18 Uhr
Die Küche ist bis eine Stunde vor
Restaurantschluss geöffnet.



BIOLAND GÄRTNEREI KIEBITZ

Wir sind dabei, weil...

Seit unserer Gründung vor nunmehr 28 Jahren sind wir den strengen Richtlinien des BIOLAND-Anbauverbandes verpflichtet und produzieren ausschließlich hochwertige und rein ökologische Lebensmittel ohne chemisch-synthetische Dünger oder Pestizide und frei von Gentechnik. Dafür setzen wir all unser Wissen und Können im ökologischen Landbau ein, somit ist uns die RegioChallenge ein Anliegen und wir sind gerne dabei!

Antje Wilke Rampendahl - Geschäftsführerin

Foto: Bioland Gärtnerei Kiebitz





Apfel-Crumble



Zutaten:

- 150 g Mehl
- 80 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 gute Prise Zimt (optional)
- 75 g kalte Butter / Margarine
- 500 g Äpfel
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Zimt, Vanillezucker und Salz gründlich vermengen. Butter in kleinen Stückchen hinzufügen und kurz mit den Händen verkneten. Streuselteig bis zur Weiterverarbeitung kalt stellen.

Eine große Auflaufform oder kleine ofenfeste Portionsformen fetten. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Zitronensaft unter die Äpfel mischen und in die Auflaufform geben.

..





Teig als Streusel über die Äpfel verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 ° Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Für extra knusprige Streusel 5 Minuten vor Ende der Backzeit leicht mit Wasser besprühen. Apfel-Crumble schmeckt lauwarm und mit Vanilleeis oder -soße besonders köstlich!

Oder lass Dich verwöhnen

Bioland Gärtnerei Kiebitz
Bioladen
Iltener Straße 3 (B65)
31319 Sehnde
05138 60 01 78
www.kiebitz-bioland.de

Mo-Fr 8 – 19: Uhr
Sa 8 - 14 Uhr

oder besuche uns auf einem der Wochen- und Bauernmärkte in Burgdorf Hannover City am Hauptbahnhof, an der Marktkirche, in Kirchrode und Langenhagen





Einkaufstipps

Einen Überblick über die Vielfalt an Einkaufsmöglichkeiten ist auf der Homepage der Stadt zusammengestellt und unter www.hannover.de/regio-essen zu finden.

Dazu zählen beispielsweise Hofläden am Stadtrand oder Bauernmärkte in der Stadt, Bio-Lieferservice für den Transport an die Haustür oder Depots für Ernteanteile der solidarischen Landwirtschaft im eigenen Stadtteil.

Und wer unterwegs ist, kann sich über die RegioApp zu lokalen Erzeuger*innen und Vermarkter*innen navigieren lassen.





Notizen





Ausflüge von Hof zu Hof

Der Herbst beginnt, die Temperaturen sind angenehm und locken für Ausflüge nach draußen.

Wart Ihr schon mal auf einer der fünf Hofladenrouten unterwegs?

Hier könnt Ihr durch eine abwechslungsreiche Kulturlandschaft von Hof zu Hof radeln. Nebenbei erfahrt ihr wo unsere regionalen Lebensmittel herkommen. Vielleicht trifft ihr beim nächsten Markttag auf einen der besuchten Höfe.

Auf dieser Internetseite könnt Ihr Euch eine Tour aussuchen:

<https://www.hannover.de/Kultur-Freizeit/Naherholung/Natur-erleben/Radfahren/Die-Hofladenrouten>

Von Hof zu Hof

- durch Burgwedel und Isernhagen
- durch die Wedemark
- rund um das Steinhuder Meer
- rund ums Burgdorfer Holz
- im Calenberger Land





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 2024

Landeshauptstadt Hannover

Alle Rechte sind vorbehalten.



Regio Challenge

— REGION HANNOVER —

REZEPTIDEEN

1.09.-30.09.2024

1 MONAT GILT:
ISS, WAS UM DIE ECKE WÄCHST!

MIT ZUTATEN
AUS DEINER NÄHE



Webseite



Regio-Essen