

4 PORTIONEN



Gnocchi mit Kürbis

ZUTATEN:

400 g UNSER LAND Bio Kartoffeln mehlig kochend

200 g UNSER LAND BIO Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido)

100 g UNSER LAND Bio Mehl

50 g Hartweizengrieß

2 EL geriebener Käse

1 UNSER LAND Ei

Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zum Anrichten: geschmolzene Butter

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser 10 Min. kochen.
2. Das Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Zu den Kartoffeln geben und beides weich kochen.
3. Abgießen, etwas ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Ganz abkühlen lassen.
4. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl zugeben.
5. Aus dem Teig Gnocchi formen. Mit einer Gabel eindrücken und in reichlich Salzwasser portionsweise kochen. Wenn die Gnocchi nach oben steigen, sind sie fertig.
6. Die Gnocchi abtropfen lassen und in der heißen Butter schwenken.

4 PORTIONEN



Spaghetti Kürbis

ZUTATEN:

1 UNSER LAND Bio Spaghetti Kürbis

1-2 EL UNSER LAND Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG:

1. Kürbis halbieren, entkernen, Schnittflächen mit Öl einpinseln und mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen.
2. Ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C O/U-Hitze garen.

MÖGLICHE TOPPINGS:
geriebener Käse, Käsesoße, Bolognese-Soße, Chili con Carne ...

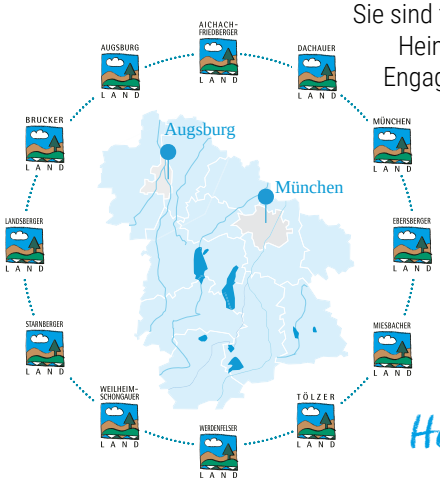
Die UNSER LAND Idee

Ziel des Netzwerkes UNSER LAND ist der Erhalt der Lebensgrundlagen von Menschen, Tieren und Pflanzen in der Region.

Alles begann 1994 dank einiger Menschen aus der kirchlichen Erwachsenenbildung im BRUCKER LAND. Sie wollten durch bewusstseinsbildende Arbeit die Bewahrung der Schöpfung im wahrsten Sinne des Wortes ‚schmackhaft' machen.

Ein regional gebackenes Brot wurde zum ersten Botschaftler der Idee. Über den Bauch zum Kopf sollte es die Verbraucher für den Schutz ihrer Heimat begeistern.

Die Solidargemeinschaften sind das Herz des Netzwerkes. In diesen zehn Vereinen treffen sich Menschen, die alle eines verbindet: Sie sind tief verwurzelt in ihrer Heimat. Durch freiwilliges Engagement helfen sie mit, die Region zu stärken und ihre kostbare Vielfalt zu erhalten.



Weil uns Heimat verbindet!

Wenn Sie mehr über den Dachverein UNSER LAND wissen wollen, oder wenn Sie die Solidargemeinschaften unterstützen möchten, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

Dachverein UNSER LAND e.V.
Schloßstraße 169
82140 Esting
Telefon: 08142 / 65443 - 26
dachverein@unserland.info
www.unserland.info

Wenn Sie Fragen zu den UNSER LAND Produkten, Erzeugern und Verkaufsstellen haben, wenden Sie sich bitte an die:

UNSER LAND GmbH
Schloßstraße 169
82140 Esting
Telefon: 0 8142 / 65 44 3 - 0
service@unserland.info
www.unserland.info

UNSER LAND

Rezepte

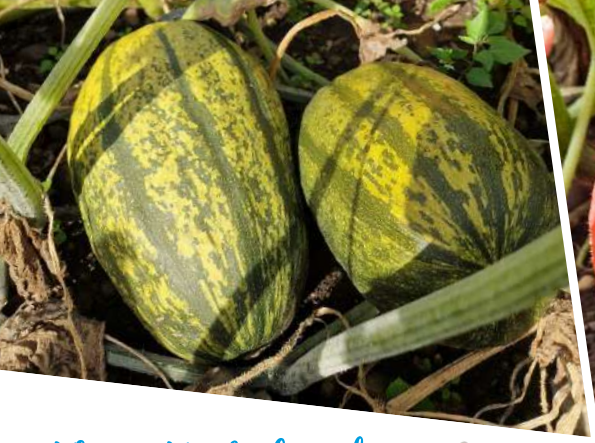


Rund um den KÜRBIS MIT KLEINER Kürbiskunde

Weil uns Heimat verbindet!

@unser.land.netzwerk

www.unserland.info









Kleine Kürbiskunde

UNSER LAND Bio Hokkaido Kürbis

Von den Feldern der Familie Schöll bei Großinzemoos im DACHAUER LAND.
Der Hokkaido ist der Klassiker unter den Kürbissen – mit nussigem Geschmack und einfacher Zubereitung. Die Schale kann mitgegessen werden. Ob als Suppe, Ofengemüse, im Curry oder als Quiche – der Hokkaido passt einfach immer.

UNSER LAND Bio Butternut Kürbis

Vom Feld der Familie Schmid in Hurlach im LANDSBERGER LAND.
Der Butternut ist ein echtes Multi-Talent. Sein fein-süßlicher Geschmack und die zarte, cremige Konsistenz machen ihn ideal für Suppen, Currys, Risotto oder Ofengemüse. Auch in süßen Rezepten wie Kürbiskuchen sorgt er für eine herbstliche Note.

UNSER LAND Bio Spaghetti Kürbis

Ebenfalls aus Hurlach von der Familie Schmid im LANDSBERGER LAND. Der Spaghetti Kürbis überrascht nach dem Garen mit spaghettiähnlichen Fasern – ideal für alle, die bewusst genießen oder mal etwas Neues ausprobieren möchten. Er schmeckt gefüllt, überbacken oder als leichte Beilage und bringt Abwechslung in den Herbst-Alltag. Neben der Zubereitung im Backofen eignet sich auch die Heißluftfritteuse.







4 PORTIONEN



Butternut-Camembert-Taler

ZUTATEN:

1 UNSER LAND Bio Butternut Kürbis

3 EL UNSER LAND Bio Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

1 UNSER LAND Bio Camembert

2 Zweige frischer Thymian (oder getrockneter)

1 EL UNSER LAND Waldhonig

ZUBEREITUNG:

1. Butternut schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Eine Auflaufform fetten, die Scheiben hineinlegen, mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Im Backrohr bei 180 °C ca. 15 Minuten vorgaren.
4. Camembert in Scheiben schneiden und auf die vorgegarten Kürbisscheiben legen.
5. Thymianblättchen und Honig darauf verteilen und weitere 15 Minuten im Backrohr garen.



4 PORTIONEN



Kürbis-Lauch-Quiche

ZUTATEN MÜRBETEIG:

220g UNSER LAND Bio Dinkelmehl

1TL Salz

1 Prise Pfeffer

100 g Butter

1 UNSER LAND Ei

FÜLLUNG:

1 Stange Lauch

500g UNSER LAND Bio Hokkaido Kürbis

1 UNSER LAND Bio rote Zwiebel

2 EL UNSER LAND Bio Sonnenblumenöl

2 TL Salz und Muskatnuss

100g Sahne

200g saure Sahne

2 UNSER LAND Eier

½ Bund Petersilie

100g geriebener Käse



ZUBEREITUNG:

1. Butternut schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kürbis entkernen und mit einer Haushaltsreibe grob raspeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten. Lauch zugeben und 5 Min dünsten. Lauchmix und Gewürze mit dem Kürbis vermengen.
4. Sahne, Saure Sahne und Eier verquirlen. Petersilie fein hacken und mit dem Käse hinzufügen. Die Eier-Masse zum Gemüse geben und vermengen.
5. Quicheform (28 cm) fetten, Mürbteig dünn ausrollen und die Form damit auslegen, Rand hochziehen. Gemüse-Eiermischung auf dem Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober-/ Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.

TIPP:
Nach 25 Minuten die Quiche mit etwas Käse bestreuen und überbacken.