



4 PORTIONEN

ZUCCHINI-NUSSKUCHEN

ZUBEREITUNG:

1. Die Zucchini waschen, putzen und fein raspeln.
2. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Das Öl nach und nach hinzufügen. Mehl, Backpulver und Gewürze mischen und unterrühren. Die Zucchini mit den Nüssen unterheben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen und backen.
3. Backzeit: ca. 35 Min. bei 180 °C (160 °C Heißluft)
4. Die Kuvertüre klein hacken und getrennt im Wasserbad schmelzen. Den abgekühlten Kuchen mit der dunklen Kuvertüre überziehen. Mit der weißen Kuvertüre verzieren.

ZUTATEN:

- 2 Zucchini (ca. 450 g)
 - 4 Eier
 - 200 g Rohrzucker
 - 250 ml Sonnenblumenöl
 - 450 g Mehl
 - 2 TL Backpulver
 - 1 ½ TL Zimt
 - 1 Prise Salz
 - 200 g gemahlene Haselnüsse
- Zum Überziehen:**
- 300 g Kuvertüre Zartbitter
 - 25 g Kuvertüre weiß

4 PORTIONEN

GELBE RÜBEN- ZUCCHINI-KÜCHLEIN

ZUBEREITUNG:

1. Die Gelben Rüben schälen und grob raspeln. Die Zucchini waschen, putzen und in Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Die Eier mit den Gewürzen schaumig rühren. Das Mehl unterrühren. Gemüse, Käse und Petersilie unterheben.
3. Mit einem Esslöffel kleine Portionen in heißes Fett geben und jeweils flach drücken. Die Küchlein von beiden Seiten goldbraun braten.

ZUTATEN:

- 200 g Gelbe Rüben
- 300 g Zucchini
- 1 große Zwiebel
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 150 g Mehl
- 40 g geriebener Käse
- 1–2 EL gehackte Petersilie
- Fett zum Braten

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 Botschafter der Idee. Über den Bauch zum Kopf sollte es die Verbraucher für den Schutz ihrer Heimat begeistern.



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: 0 80 24 / 47 35 12
Fax: 0 80 24 / 47 35 13
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

Stand: 03-2022

U N S E R



L A N D

Rezepte



REZEPTE
vom Sonnenacker

Weil uns Heimat verbindet!



Selber ackern, selber ernten

Die Solidargemeinschaften aus dem UNSER LAND Netzwerkgebiet stellen Gartenfreunden gegen eine geringe Pacht fruchtbare Ackerflächen zur Verfügung: Die Sonnenäcker.

Auf den Sonnenäckern können Sie nach Lust und Laune Gemüse, Kräuter und Blumen anbauen: Die Flächen bereitet der Landwirt zum Zeitpunkt des Kartoffellegens (ca. Mitte April) für die Bepflanzung vor. Die Solidargemeinschaften beraten Sie gerne bei Anbau und Pflege.

Sonnenäcker bereichern nicht nur den Speiseplan, sie bieten auch einen wunderbaren Erfahrungsraum: Säen, wachsen, ernten, genießen – das Erleben des Jahreskreises in der Natur ist von großem Wert für die ganze Familie, sensibilisiert für die Zusammenhänge in der Natur, saisonale Kreisläufe und den Wert eines Lebensmittels.

Über die Saison hinweg ernten Sie Ihr eigenes Gemüse mit dem guten Gefühl zu wissen, wo's herkommt!



GNOCCHI MIT KÜRBIS

4 PORTIONEN



ZUBEREITUNG:

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

ZUTATEN:

400 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Kürbisfruchtfleisch
100 g Mehl
50 g Hartweizengrieß
2 EL geriebener Käse
1 Ei
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

Zum Anrichten:
geschmolzene Butter

ZUCCHINISTRUDEL



ZUBEREITUNG:

1. Aus den Teigzutaten und ca. 100 ml Wasser einen Strudelteig herstellen. Den Teig zu einer Kugel formen und unter einer mit heißem Wasser ausgespülten Schüssel 20 Min. ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und klein schneiden. Die Zwiebel im heißen Öl andünsten. Die Zucchini dazugeben, würzen und bissfest garen. Abkühlen lassen.
3. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Mit den Eiern und der Hälfte des Käses unter die Zucchini rühren.
4. Den Teig in zwei bis drei Portionen teilen, flach drücken und jeweils ausrollen. Mit den Händen weiter ganz dünn ausziehen.
5. Die Füllung auf den ausgezogenen Strudelteigen verteilen. Den restlichen Käse und die Kräuter darüberstreuen. Aufrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und backen.
6. Backzeit: ca. 35 Min. bei 180 °C (160 °C Heißluft)

ZUTATEN:

Strudelteig:

250 g Mehl
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Ei

2 EL neutrales Öl

1 EL Essig

Füllung:

1 Zwiebel

1 kg Zucchini

1 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

200 g gekochter

Schinken

3 Eier

200 g geriebener Käse

Kräuter

TIPP:

Wenn es schneller gehen soll, die Hälfte der Füllung für eine Rolle Blätterteig aus dem Kühlregal verwenden.