

# Landgemachtes

Rezepte vom Land



Gut,  
günstig &  
gesund

# Landgemachtes<sup>®</sup>

Rezepte vom Land

Liebe Leserinnen und Leser,

günstig einkaufen – steht das nicht im Widerspruch zu gut und lecker? Das muss nicht sein!

Saisonal, regional und frisch eingekauft, gepaart mit dem Know-how, aus wenigen Zutaten eine schmackhafte Mahlzeit zuzubereiten, löst genau diesen Widerspruch auf. Dieses Booklet zeigt auf, wie es gehen kann. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und Genuss!

Ihre Elisabeth Brunkhorst

Präsidentin Niedersächsischer LandFrauenverband Hannover e. V.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wir Landfrauen stehen für eine ausgewogene, auf regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln basierende Ernährung. Die Vorteile liegen auf der Hand: Eine gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus und beugt Krankheiten vor. Das muss nicht teuer sein, wie die vorliegende Rezeptsammlung zeigt. Darin enthalten sind viele schmackhafte Gerichte, die das Haushaltsbudget nicht zu sehr belasten. Lassen Sie sich also inspirieren und probieren Sie unbedingt auch einmal neue Gerichte aus – es lohnt sich!

Herzliche Grüße

Ina Janhsen

Präsidentin Niedersächsischer LandFrauenverband Weser-Ems e. V.



# Unsere Landköchinnen

Landfrauen aus Niedersachsen kochen für Landgemachtes

Auf dem Online-Portal „Landgemachtes – Rezepte vom Land“ (landgemachtes.de) präsentieren Landköchinnen aus Niedersachsen und NRW ihre Lieblingsrezepte. In diesem Heft stellen die sieben niedersächsischen Landfrauen leckere, günstige Rezepte vor.



**Manuela**  
Cuxland



**Annette**  
Nordseeküste



**Maren**  
Ostfriesland



**Maike**  
Ostfriesland



**Martina**  
Zwischen Elbe und Weser



**Gesa**  
Ostfriesland



**Jutta**  
Grafschaft Bentheim

Alle Rezepte sowie Tipps, Nährwertangaben und viele andere regionale Leckerbissen findet ihr unter  
[www.landgemachtes.de](http://www.landgemachtes.de)





## Gut, günstig und gesund!

Gut, günstig und gesund – diese drei Begriffe sind für viele Menschen von zentraler Bedeutung, wenn es um ihre Ernährung geht. In einer Welt, in der wir oft mit einer Fülle an verarbeiteten Lebensmitteln und Fast Food konfrontiert sind, wird es immer wichtiger, eine Balance zwischen Qualität, Preis und gesundheitlichen Aspekten zu finden. Doch wie lässt sich all dies vereinen?

Eine ausgewogene Ernährung muss nicht teuer oder aufwendig sein, und auch der Geschmack kommt dabei nicht zu kurz. Mit ein paar einfachen Tipps können Sie Ihre Mahlzeiten so gestalten, dass sie sowohl nährstoffreich als auch preiswert sind – ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

**Lebensmittelvielfalt:** Ein Mix aus frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Fisch, magerem Fleisch und Milchprodukten ist ideal.

**Mehr pflanzliche Lebensmittel:** Obst und Gemüse sollten den Großteil der Ernährung ausmachen – sie sind nährstoffreich und nachhaltig.

**Saisonale, regionale Produkte:** Diese sind oft günstiger und nährstoffreicher.

**Frische Produkte:** Meiden Sie Fertigprodukte und Fast Food, die viel Zucker, Salz und Fett enthalten und zudem teuer sind.



**Mahlzeiten im Voraus planen:** Ein Wochenplan hilft, gesunde und kostengünstige Lebensmittel gezielt zu nutzen.

**Einkaufsliste und Preissuche:** Vergleichen Sie Preise und nutzen Sie (Sonder-) Angebote, um teure Impulskäufe zu vermeiden.

**Lebensmittelverschwendungen vermeiden:** Verwenden Sie Reste für neue Gerichte wie Suppen oder Pfannengerichte.

Alle Rezepte sowie Tipps, Nährwertangaben und viele andere regionale Leckerbissen finden Sie unter [www.landgemachtes.de](http://www.landgemachtes.de)

Landgemachtes ist ein Projekt  
von DIALOG MILCH.  
[www.dialog-milch.de](http://www.dialog-milch.de)

## Obst und Gemüse - viel und bunt

Obst und Gemüse sind essenziell für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Sie versorgen den Körper mit einer Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken und die Gesundheit fördern. Eine abwechslungsreiche Auswahl an verschiedenen Arten, Farben und Zubereitungsformen sorgt dafür, dass der Körper optimal mit gesundheitsfördernden Nährstoffen versorgt wird.

**Fünf Portionen an Obst und Gemüse pro Tag sind ideal – am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.**

Obst und Gemüse sind nicht nur gesund, sondern auch äußerst vielseitig, wenn es um Restverwertung geht. Oft landen Reste wie Schalen, Stiele oder überreifes Obst im Müll, obwohl sie noch gut genutzt werden können. Mit ein wenig Kreativität lässt sich vieles wiederverwenden und zu leckeren Gerichten verarbeiten.

**Gemüsebrühe:** Reste von Gemüseschalen, -kernen und -abfällen können zu einer selbstgemachten Brühe verarbeitet werden.

**Selbstgemachte Chips oder Snacks:** Gemüseschalen oder -reste wie Süßkartoffeln oder Karotten lassen sich mit etwas Öl und Gewürzen im Ofen zu gesunden Chips verarbeiten.

**Gemüsesuppen und Eintöpfe:** Überreife oder etwas welk gewordene Gemüsereste können wunderbar in Suppen oder Eintöpfen verarbeitet werden. Auch Schalen von Gemüse wie Kartoffeln oder Karotten können mitgekocht und später püriert werden, um eine sämige Konsistenz zu erzeugen.

**Smoothies:** Überreife Früchte, die vielleicht nicht mehr frisch genug zum direkten Verzehr sind, eignen sich hervorragend für Smoothies.





### Zutaten für 6 Personen

1/2	Knolle Sellerie
1	Petersilienwurzel
Je 2	Zwiebeln, Pastinaken, Knoblauchzehen
2 l	Brühe
3	Möhren
500 g	Steckrübe
1	kleiner Wirsingkohl
5	Kartoffeln
4 EL	Rapsöl
200 g	Schmand
1/2	Becher Sahne
1 EL	gehackte Petersilie oder Schnittlauch
	Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, Bohnenkraut, etwas Zucker

Rezept von Annette

## Wurzelgemüse-Eintopf

Zubereitungszeit: 60 Minuten

- Zwiebeln, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinaken und Knoblauchzehen schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in einem Suppentopf in Öl anbraten.
- 2 Liter Brühe dazugeben.
- Möhren, Steckrübe, Wirsing und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und dazugeben.
- Alles aufkochen lassen, mit den Gewürzen würzen und ca. 35 Minuten köcheln lassen.
- Schmand und Sahne verrühren, Petersilie oder Schnittlauch kleinschneiden und als Topping auf den Eintopf geben.

### Tipp:

Den Eintopf mit Kassler, in kleine Stücke geschnitten, verfeinern.





#### Zutaten für 2 Portionen

75 g	Blaubeeren (frisch oder TK)
1	Banane
75 g	Naturjoghurt (3,5% Fett)
50 g	Haferflocken, Feinblatt
120 ml	Vollmilch

Rezept von Manuela

## Blaubeer-Hafer-Smoothie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie verquirlen.



### Tipp:

Auf frisches Obst der Saison zurückgreifen. Perfekt für kleine Frühstücks-muffel!



#### Zutaten für 4 Portionen

700 g	Hähnchenbrust
1	Stange Porree
3-4	Karotten
1	Zucchini
1	rote Paprika
1	kleiner Brokkoli
6 EL	Sojasoße
2 EL	Rapsöl
250 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schmelzkäse "Sahne"
3	Beutel Reis
	Salz, Pfeffer
	ggf. Chiliflocken

Rezept von Martina

## Gemüse-Hähnchenpfanne

Zubereitungszeit: 30-35 Minuten

- Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und einige Minuten in der Sojasoße marinieren.
- Porree waschen und in Streifen schneiden.
- Brokkoli waschen und vom Stiel abschneiden. In kleine Röschen zerteilen.
- Paprika waschen, entkernen und würfeln.
- Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
- Zucchini waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Fleisch mit Alufolie abdecken, damit es warm bleibt.
- Das klein geschnittene Gemüse in die gleiche Pfanne geben und andünsten.
- Gemüse mit Brühe ablöschen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanleitung kochen.
- Schmelzkäse zum Gemüse geben und unterrühren. Das Fleisch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und ggf. Chili abschmecken.

#### Tipp:

Das Gemüse kann nach Belieben variiert werden.

## Hülsenfrüchte, Nüsse und Kerne

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen sowie Nüsse wie Mandeln, Haselnüsse und Walnüsse sind wahre Kraftpakete für unsere Gesundheit. Sie sind reich an pflanzlichem Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Ein paar gute Gründe, diese Lebensmittel regelmäßig in den Speiseplan aufzunehmen:

**Eiweißquelle:** Hülsenfrüchte und Nüsse sind vollgepackt mit pflanzlichem Eiweiß, welches die Muskeln stärkt, Gewebe repariert und zur Sättigung beiträgt.

**Ballaststoffe für die Verdauung:** Sie fördern das Sättigungsgefühl, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und beugen Heißhunger vor.

**Gesunde Fette:** Besonders Nüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die das Herz-Kreislaufsystem unterstützen.

**Vielfältige Verwendbarkeit:** Ob im Salat, Eintopf, Curry oder Smoothie – Hülsenfrüchte und Nüsse machen sich in jeder Mahlzeit gut.





#### Zutaten für 4 Personen

800 g grüne Bohnen  
40 g Mehl  
40 g Butter  
500 ml Milch  
1-2 TL gekörnte Brühe  
1 Bd. Petersilie  
1 kg Kartoffeln  
300 g gewürfelter Schinken  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
Zucker



Rezept von Annette

## Milchbohnen (gestoxtte Bohnen)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

- Bohnen waschen, putzen und in 2-3 cm kleine Stücke schneiden. In ausreichend gesalzenem Wasser bissfest garen und abtropfen lassen.
- Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und kurz anbraten. Nach und nach die Milch unterrühren.
- Mit Salz, Pfeffer, Brühe, Muskat, Petersilie und einer Prise Zucker abschmecken.
- Die abgetropften Bohnen unterrühren.
- Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Zusammen mit dem gewürfelten Schinken und den Bohnen servieren.

#### Tipp:

Für eine vegetarische Variante Speck durch Räuchertofu ersetzen.



### Zutaten für 4 Portionen

250 g	rote Linsen
50 g	Butterschmalz
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
3	Tomaten
1	frische Chilischote
Je 1 TL	Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Curry
200 ml	Kokosmilch
100 ml	Sahne
3 EL	Joghurt
	Salz, Pfeffer



Rezept von Manuela

## Rote-Linsen-Kokos-Curry

Zubereitungszeit: 30-35 Minuten

- Linsen in Salzwasser bei mittlerer Hitze etwa 8-10 Minuten leicht bissfest kochen.
- Schalotten, Knoblauch und Chilischote fein würfeln.
- Tomaten waschen, ebenfalls fein würfeln.
- In einem großem Topf Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Dann die Tomatenwürfel hinzufügen.
- Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry dazugeben und mit anschwitzen.
- Kokosmilch und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.
- Joghurt als Topping darauf geben und servieren.

**Tipp:**  
Mit frischer Petersilie oder Koriander bestreuen.



#### Zutaten für 4 Portionen

600 g	Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, es geht auch TK)
2	Bananen
1	Vanilleschote
600 g	Vollmilchjoghurt
200 ml	Vollmilch
2	Handvoll frische Beeren
8 El	gemischte Kerne und Samen

Rezept von Martina

## Beeren-Smoothie-Bowl mit Kürbiskernen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

- Die Bananen schälen und in Stücken zusammen mit den Beeren, Vanillemark, Joghurt und ca. der Hälfte der Milch in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren.
- Je nach gewünschter Konsistenz des Smoothies, einfach noch mehr Milch dazugeben und erneut pürieren.
- Den Smoothie in eine Schale geben und mit Kernen, Samen und frischen Beeren dekorieren.



## Milch- und Milchprodukte

Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse sind aufgrund ihrer ausgewogenen Nährstoffe ideale Bestandteile einer gesunden Ernährung. Es wird empfohlen, täglich 2 Portionen Milch und Milchprodukte zu essen. Eine Portion entspricht dabei zum Beispiel 250 ml Milch, 150 g Joghurt/ Quark oder 30 g Käse/ Frischkäse.



**Kalzium und Eiweiß für starke Knochen und Muskeln:** Kalzium in Milch stärkt Knochen und Zähne, Vitamin D verbessert die Kalziumaufnahme, und das Eiweiß unterstützt die Muskulatur.



**B-Vitamine für Energie:** Milchprodukte liefern B-Vitamine, die dem Körper Energie geben.

**Vielseitigkeit in der Küche:** Ob im Müsli, Smoothie oder auch in Suppen – Milchprodukte sind cremig, sättigend und können vielseitig eingesetzt werden.





#### Zutaten für 4 Portionen

- 4 Scheiben Schwarzbrot
- 1 EL Butter
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 TL Butter
- 1 EL Rapsöl
- 4 Eier Größe M
- 4 Delikatessgurken
- 8 EL Frühlingsquark
- Salz und Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Rezept von Jutta

## Herzhafe Frühstücksgläser

Zubereitungszeit: 20 Minuten

- Schwarzbrot grob zerkrümeln, in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter rösten. Anschließend auf Kuchenkrepp abtropfen lassen.
- Den Frühstücksspeck in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten anbraten und in mundgerechte Stücke teilen. Zur Seite stellen.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
- Eier verquirlen, mit Pfeffer und Salz würzen und in der Pfanne unter stetigem Rühren stocken lassen.
- Die Gurken würfeln.
- Jetzt alles in 4 Gläser schichten: Zuerst die Schwarzbrotbrösel, dann Rührei, je 2 EL Frühlingsquark, Speck und Gurkenwürfel.
- Zum Schluss die herzhaften Frühstücksgläser mit etwas Schnittlauch dekorieren.

### Tipp:

Ersetzt man den Speck durch Käsewürfel, erhält man eine leckere vegetarische Variante.



#### Zutaten für 8 Brötchen

350 g Dinkelvollkornmehl  
150 g Dinkelmehl, Typ 630  
200 ml Buttermilch  
150 ml Wasser  
1/2 Würfel Hefe (oder  
1 Pck, Trockenhefe)  
1 TL Honig  
1-2 TL Salz  
Sonnenblumenkerne,  
Kürbiskerne, Leinsamen

Rezept von Friedel

## Buttermilch-Dinkel-Brötchen

Zubereitungszeit: 15 Minuten, Gehzeit: 1 Std. 20 Min., Backzeit: 20-25 Min.

- Wasser und Buttermilch verrühren und leicht erwärmen.
- Die Hefe zerbröseln und zusammen mit dem Honig in dem Buttermilch-Wasser-Gemisch auflösen. Ca. 10-15 Min. ruhen lassen.
- Mehle und Salz in eine große Schüssel geben und vermischen. Den Vorteig hinzufügen und zu einem Teig verkneten. Abgedeckt 45 Min. gehen lassen.
- Den Teig in 8 gleich große Stücke Teilen und zu Brötchen formen.
- Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Abgedeckt nochmal 20 Min. gehen lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen: 200°C Ober-/Unterhitze.
- Die Brötchen mit etwas Wasser bestreichen, mit den ausgewählten Körnern bestreuen und mit einem scharfen Messer einschneiden.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.



### Tipp:

Dazu passt z.B. Kräuterquark, Ratatouille oder eine Gemüse-Tomatensoße.

### Zutaten für 4 Stück

400 g Dinkel- oder Weizenschrot  
1 l Gemüsebrühe  
150 g gehackte Mandeln  
300 g Magerquark  
4 Eier  
2-3 EL Mehl Type 405  
Butter zum Braten  
Salz, Pfeffer

Rezept von Annette

## Dinkel-Mandel-Bratlinge

Zubereitungszeit: 20 Minuten

- Dinkel- oder Weizenschrot in die Brühe geben und zum Kochen bringen.
- Auf kleiner Flamme zu einem dicken Brei kochen, regelmäßig umrühren.
- Die Masse anschließend abkühlen lassen.
- Unter die abgekühlte Masse Mandeln, Magerquark und Eier rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Sollte die Masse zu feucht sein, noch etwas Mehl dazugeben.
- Aus dieser Masse mit einem Eßlöffel kleine Portionen abstechen und in einer heißen Pfanne in Butter goldbraun backen.



## **Vollkorn - Die gesündere Getreidewahl**

Ob Mehl, Brot oder Nudeln – Vollkornprodukte sind die beste Wahl bei Getreide. Sie sättigen länger und enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als Weißmehlprodukte, was das Risiko zahlreicher Erkrankungen senken kann.

Viele klassische Rezepte lassen sich ganz einfach in eine vollwertige Variante umwandeln, indem z.B. Nudeln durch Vollkornnudeln oder Reis durch Vollkornreis ausgetauscht wird. Wer auf Vollkorn setzt, investiert in eine ausgewogene Ernährung, die langfristig die Gesundheit fördert – und schont nebenbei den Geldbeutel.



## **Fisch und Fleisch - Bewusst genießen**

Fettreiche Fische wie Lachs und Makrele liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, während Seefisch wie Kabeljau viel Jod enthält. Ein- bis zweimal Fisch pro Woche ist ideal.

Fleisch versorgt den Körper mit Eisen und Spurenelementen wie Selen und Zink, aber ein übermäßiger Konsum (besonders bei rotem Fleisch) sollte vermieden werden, um Gesundheitsrisiken zu senken und die Umwelt zu schonen.

Aktuelle Ernährungsempfehlungen raten insgesamt maximal 300 g Fleisch und Wurst pro Woche zu konsumieren,





#### Zutaten für ca. 18 Stück

120 g	Haferflocken, zart
80 g	gemahlene Haselnüsse
45 g	Zucker
1 TL	Backpulver
1/4 TL	Zimt
85 g	Apfelmark (ungezuckert)
60 g	Kokosöl
75 ml	Milch
40 g	Cranberries

Rezept von Martina

## Haferflocken-Cookies mit Butter

Zubereitungszeit: 25 Minuten

- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Kokosöl in einem Topf leicht erwärmen, bis es flüssig ist.
- Haferflocken, gemahlene Haselnüsse, Zucker, Backpulver, eine Prise Salz und Zimt in einer Schüssel vermischen.
- Kokosöl, Apfelmark und Milch hinzufügen und alles zu einem Teig vermischen.
- Zum Schluss die Cranberries unterheben.
- Den Teig mit einem Eiskugel-Portionierer (oder Löffel) portionsweise auf dem Backblech verteilen. Mit einem Löffel etwas platt drücken und zu runden Cookies formen.
- Cookies auf mittlerer Schiene für ca. 10-15 Min. backen.



### Zutaten für 6 Portionen

600 g	Fischfilet ohne Gräten (Kabeljau oder Rotbarsch)
100 g	Mayonnaise
150 g	saure Sahne
2 EL	Tomatenketchup
1	reife Birne
2	Äpfel
1	Salat nach Wahl, z. B. Kopfsalat
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer
	Saft aus einer halben Zitrone

Rezept von Annette

## Allländer Fischsalat

Zubereitungszeit: 20 Min., Garzeit: 10 Min.

- Den Fisch säubern.
- Die Stücke in einen Kochtopf legen und ohne Flüssigkeitszugabe langsam ziehen lassen (der Fisch zieht Wasser), mit Zitronensaft beträufeln, salzen und abgedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Hitze dünsten, anschließend abkühlen lassen. Statt im Kochtopf kann man den Fisch auch im Backofen garen (150°C).
- Mit zwei Gabeln etwas zerpfücken.
- Aus Mayonnaise, saurer Sahne, Tomatenketchup, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.
- Birne und Äpfel raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Ein Teil vom Obst kann auch gewürfelt oder in Streifen geschnitten werden.
- Salat putzen und eine Salatplatte mit den Blättern auslegen.
- Obst unter die Mayonnaise heben und abwechselnd mit dem zerpfückten Fisch auf die Platte geben. Dabei mit dem Fisch beginnen.
- Schnittlauch fein schneiden und über den Salat geben.

### Tipp:

Dazu schmeckt  
Baguette oder  
Schwarzbrot mit  
frischer Butter  
bestrichen.



#### Zutaten für 6 Personen

250 g Reis  
375 g Hackfleisch,  
halb und halb  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Aubergine  
1 rote Paprika  
1 Zucchini  
400 g Tomaten in Stücken  
aus der Dose  
200 g Hirtenkäse  
4 Eier  
200 g Naturjoghurt, 3,5% Fett  
5 El Sahne  
Salz, Pfeffer, Oregano

Rezept von Friedel

## Reis-Gemüseauflauf mit Hackfleisch und Hirtenkäse

Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

- Den Reis nach Packungsanweisung garen.
- Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Aubergine, Zucchini und Paprika waschen und putzen, in mundgerechte Würfel schneiden, und mit Zwiebel und Knoblauch zum Fleisch geben.
- Tomatenstücke zugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
- Eine Auflaufform einfetten und die Gemüse-Hackfleischmischung im Wechsel mit Reis einfüllen.
- Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden und den Auflauf damit bestreuen.
- Eier mit Joghurt, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren, über den Auflauf geben.
- Den Auflauf im vorgeheizten Backofen 45 Minuten goldgelb überbacken.

# Saisonaleinkaufen - Klima schützen!

Nutzen Sie einen Saisonkalender, um regionale und saisonale Produkte preisgünstig einzukaufen. In der beigefügten Übersicht finden Sie Beispiele, welche Lebensmittel in welcher Jahreszeit Saison haben.

## Frühling

März – Mai

Spargel, Gurken, Erdbeeren, Spinat und Rhabarber  
(alle Produkte sind ab April in Niedersachsen verfügbar).



## Sommer

Juni – August

Blumenkohl, Brokkoli, Erdbeeren, Heidel- und Himbeeren, Johannisbeeren, Kartoffeln, Kirschen, Kohlrabi und Salatgurken.

## Herbst

September – November



Möhren, Pastinaken, Porree, Äpfel, Birnen, Tomaten, Brokkoli, Kohlrabi, Rote Beete, Salat und Spinat.

## Winter

Dezember – Februar



Grünkohl, Porree, Feldsalat und Rosenkohl.

**Milchprodukte, Champignons und Fleisch haben ganzjährig Saison!**



Einen ausführlichen Saisonkalender finden Sie hier

# Niedersachsen - ein echtes Milchland!

In Niedersachsen gibt es rund 7.140 Milchbauernhöfe zwischen Nordsee und Harz. Die allermeisten sind seit vielen Jahren als Familienbetrieb geführt und halten im Durchschnitt 105 Milchkühe, überwiegend in Boxenlaufställen. Hier können sich die Kühe frei bewegen und finden gute Luft- und Lichtverhältnisse sowie bequeme Liegeplätze vor. Und: Im bundesweiten Vergleich gehört Niedersachsen zu den Spitzenreitern bei der Weidehaltung.

**Viel Spaß beim Einkaufen,  
Ausprobieren und guten Appetit"**  
wünscht das Team  
vom Milchland  
Niedersachsen!

Landgemachtes ist ein  
Projekt von DIALOG MILCH.  
[www.dialog-milch.de](http://www.dialog-milch.de)

Herausgeber:



Landesvereinigung der  
Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

[www.milchland.de](http://www.milchland.de)

Stand Juni 2025

Fotonachweise:  
Rezeptbilder von Simon Knösel,  
S. 23 Marco Gründt,  
sonstige Bilder: shutterstock.com



# Ist meine Milch regional?

## Achten Sie auf das ovale Identitätskennzeichen!

So können Sie die regionale Landwirtschaft unterstützen und zudem lange Transportwege vermeiden – das schont das Klima.

Schauen Sie beim nächsten Einkauf auf das ovale Identitätskennzeichen auf der Verpackung Ihres Milchproduktes. An der dort angegebenen Zulassungsnummer können Sie erkennen, wo das Produkt zuletzt verarbeitet wurde. Die Abkürzung NI steht für das Bundesland Niedersachsen. Die dahinterstehenden Zahlen sind einem Betrieb zugeordnet.

