

## ***Aufstrich:* Pastinake mit Macadamianüssen, Hagebutten, Kaffee und schwarzem Kardamom**

### **Zutaten:**

1. 800g gekochte Pastinaken
2. 100g Macadamianüsse
3. 40g Hagebutten
4. 3 Stk. schwarzer Kardamom
5. 15g Kaffeebohne
6. 1 Ltr. Gemüsebrühe

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer mixen.

## ***Aufstriche:* Ringelbete mit Zitronengras, Curry und gerösteten Mandeln**

### **Zutaten:**

1. 800g Ringelbete
2. 60g Zitronenpaste
3. 10g Currypulver
4. 4 Stk. Curcuma
5. 300g geröstete Mandeln
6. 10ml Mandel-Orangenöl
7. 3g Salz
8. etwas Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer mixen.

## Rezepte zum Nachkochen

### „Aufstriche aus heimischem Bio-Wintergemüse“

im Gut Edermann am 1. März 2024



Christian Martin, Küchenchef; Gut Edermann, Holzhausen 2, 83317 Teisendorf

Michael Steinmaßl, Biogemüsebauer; Bio-Gemüsehof Watzing 7,  
83417 Kirchanschöring.

Rezepte zum Thema „Bio-Wintergemüse“ finden Sie auch auf der Internet-Seite der Ökomodellregion Waginger See-Rupertiwinkel im Menüpunkt „Unsere Region“:  
[www.oekomodellregionen.bayern/waginger-see-rupertiwinkel](http://www.oekomodellregionen.bayern/waginger-see-rupertiwinkel) (bitte runterblättern).

Veranstalter:

Ökomodellregion Waginger See – Rupertiwinkel

Marlene Berger-Stöckl

Salzburgerstr. 32, 83329 Waging am See

Mail: [oekomodellregion@waging.de](mailto:oekomodellregion@waging.de) Tel.: 08681 400537



Im Winter bis ins Frühjahr hinein gibt es bei uns eine unübertreffliche Vielfalt an heimischen Gemüsesorten. Diese teils alten und bewährten Sorten heißt es wiederzuentdecken – die gehobene Küche macht es uns vor! Denn Rote Rannen, gelbe und geringelte Rüben (Bete), Pastinaken und Petersilienwurzel haben nicht nur geschmacklich viel zu bieten, auch ein Blick auf die gesunden Inhaltsstoffe lohnt sich. Oft sind sie reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen oder Folsäure (z.B. in Rannen). Ihre Ballaststoffe, insbesondere das Inulin aus Schwarzwurzeln oder Topinambur, tragen zur Darmgesundheit bei. Schon der Name von Blaukraut, Weißkraut oder Grünkohl weist auf die bunte Vielfalt ihrer Farbstoffe (Anthocyane) hin. Scharfe Senföle in Wirsing, Rosenkohl oder im Meerrettich (Kren) stärken unser Immunsystem. Viel Eisen steckt im Winterspinat, in Portulak und Roter Bete. Verdauungsfördernde Bitterstoffe (z.B. in Chicorée), zellschützende Polyphenole (z.B. in Gelben Rüben), ätherische Öle (z.B. im Sellerie) und Beta-Carotin, das die Sehkraft unterstützt, tun ein Übriges für unsere Gesundheit.

Aber was kochen, wenn es einfach sein und schnell gehen soll? Aufstriche aus heimischem Bio-Wintergemüse sind schnell zubereitet und schmecken exzellent in der richtigen Kombination der Zutaten und fein gewürzt. Die größte Vielfalt und beste Qualität heimischer Bio-Wintergemüse gibt es übrigens im Bioladen oder direkt vom Biogemüsebauern. Viel Genuss mit den folgenden Rezeptbeispielen von Küchenchef Christian Martin wünscht Ihnen Ihr Team der Ökomodellregion Waginger See-Rupertwinkel.

## ***Aufstrich: Gelbe Bete mit Medjool Datteln und Kokosblütenzucker***

### **Zutaten:**

1. 400g gekochte gelbe Bete
2. 120g Medjool Datteln
3. 40g Kokosblütenzucker
4. 40g geröstete Kokosflocken
5. 20ml Agavendicksaft
6. 60g geröstete Mandeln
7. Etwas Kurkuma und Tonkabohne

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer mixen.

## ***Aufstrich: Rote Bete mit Ducca und Pistazie***

### **Zutaten:**

1. 500g gekochte rote Bete
2. 200g frische Pistazien
3. 30ml Sesamöl
4. 15g Ducca Gewürzmischung
5. 200g geröstete Mandeln
6. 1 Zitrone
7. 5g Salz

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer mixen.

## ***Aufstrich: Steckrübe mit Winteraromen und Haselnuss***

### **Zutaten:**

1. 800g gekochte Steckrübe
2. 4g Wildgewürz
3. 100g geröstete Haselnüsse
4. 40ml Haselnussöl
5. 10g Steinsalz
6. 60g Kumquat
7. 100g Gemüsebrühe

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer mixen.