

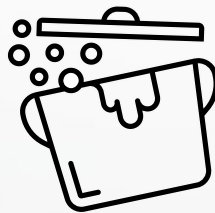


VORSPEISEN

# Bärlauchschaum-Süppchen »Grüner Hainich«

100 g frischer Bärlauch  
5 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 l Gemüsebrühe  
50 ml (Hafer-)Sahne  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer

**1** Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Alles in Butter anschwitzen.



**2** Brühe aufgießen, Bärlauch hinzufügen. Auf geringer Flamme köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Suppe pürieren, Sahne einrühren. Noch einmal kurz aufkochen lassen und heiß servieren.



## VOM WALD IN DIE KÜCHE

... so kurz können Transportwege sein. Aber Achtung! Nicht in allen Bundesländern ist das Sammeln von Bärlauch erlaubt.

Im Naturpark kannst du dich aber am grünen Glück bedienen. Auch hier gilt ein »Handstrauß« pro Person, um die Art nicht langfristig zu gefährden.





## VORSPEISEN

# Omas Gurkensalat

1 große Salatgurke

1 EL Essig

1 TL Salz

2 EL Öl

1 EL Dill, gehackt

1 TL Pfeffer

½ l Milch

1

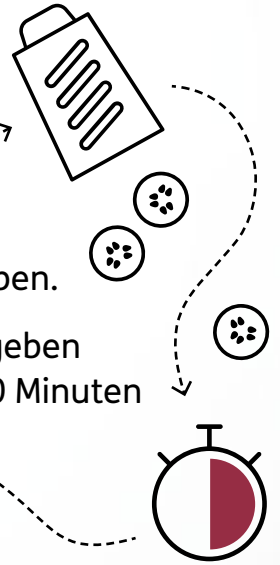
Die Gurke schälen und grob in eine Salatschüssel reiben.

2

Essig, Öl, Salz, Dill und Pfeffer hinzugeben und gut verrühren. Die Gurken ca. 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

3

Die kalte Milch hinzugeben und nochmal verrühren. Nach Geschmack mit Essig oder Salz nachwürzen.



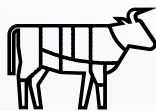
> 15.000 l



Kakao  
27.000 l



Kaffee  
21.000 l



Rind  
15.490 l

> 3.000 l



Schwein  
4.730 l



Geflügel  
4.000 l



Reis  
3.470 l



Ei  
3.300 l

> 1.000 l



Avocado  
1.500 l



Spargel  
1.470 l



Weizen  
1.410 l

> 100 l



Mais  
900 l



Äpfel  
700 l



Gurken  
350 l

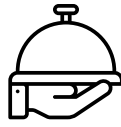


Möhren  
130 l

## ÜBRIGENS:

Obwohl Gurken zu 99 % aus Wasser bestehen, ist der Wasserverbrauch beim Anbau eher gering. Trotzdem gilt auch hier: Kaufe regionale Bio-Gurken und unterstütze damit ökologische Landwirtschaft, die ressourcenschonend und umweltverträglich arbeitet!

oben: Wasserverbrauch für den Anbau von Lebensmitteln (pro Kilo)  
Quelle: Warenvergleich.de



## HAUPTSPEISEN

# »Arme Ritter«

6 mehlig kochende Kartoffeln

1-2 Eier

2 EL Mehl

Je 1 Handvoll Löwenzahn,  
Sauerampfer, Giersch, Geisfuß  
und Gänseblümchen

1 kleine Schalotte

2 EL Öl

1 EL Apfelessig

1 TL Dijon-Senf

1 Spritzer Ahornsirup

Muskat, Salz und Pfeffer

**1** Kartoffeln schälen, weichkochen, dann abgießen, zerstampfen und abkühlen.

**2** Eier und Mehl zum Kartoffelstampf hinzugeben, mit Salz und Muskat würzen und alles verkneten.

**3** Aus dem Teig ca. 10 cm große, fingerdicke Plätzchen formen und diese in einer Pfanne mit heißem Fett von beiden Seiten goldbraun braten.

**4** Die Schalotte schälen und fein hacken. Aus Öl, Essig, Senf, Ahornsirup und Schalotte eine Vinaigrette bereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

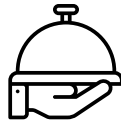
**5** Die Wildkräuter gründlich waschen, anrichten und mit der Vinaigrette übergießen.

## SCHÖNES AUS RESTEN!

Das Rezept ist übrigens prima dazu geeignet, Kartoffeln oder Kartoffelbrei vom Vortag aufzubreuchen. Einfach anstelle der frisch gekochten Kartoffeln verwenden.

Noch schneller geht's mit übrig gebliebenen Thüringer Klößen. Nur noch in dicke Scheiben schneiden und anbraten!





## HAUPTSPEISEN

# Schäferpfanne

500 g Lammrollbraten

250 g durchwachsener Speck

1 große Zwiebel

1/2 Stange Lauch

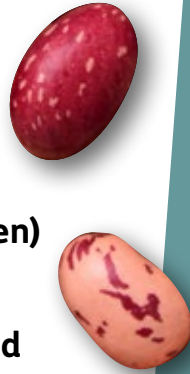
150 g getrocknete Wachtelbohnen (über Nacht einweichen)

je 1 frischer Zweig oder  
1 TL getrockneter Thymian und  
Majoran

1 Glas Lammfond (ca. 300 ml)

Salz und Pfeffer

0,2 l Streuobstwiesen-Apfelsaft



### ÜBRIGENS:

Wer gern Fleisch isst und sich gesund ernähren möchte, darf öfter heimisches Lammfleisch auf den Speiseplan setzen, denn es ist mager, gesund und lecker!

Außerdem sorgen Schafe für Landschaftspflege: Sie beweiden und erhalten die wertvollen Offenlandschaften des Naturparks.

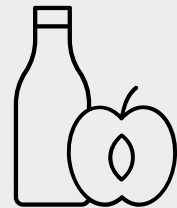
- 1** Lamnbraten in Streifen schneiden, Speck und Zwiebel würfeln.



- 2** Den Speck in der Pfanne bei kleiner Hitze langsam auslassen, Zwiebel und Lamm dazugeben. Goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Majoran hinzugeben. Das Ganze noch etwas brutzeln lassen.

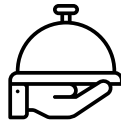


- 3** In der Zwischenzeit die eingeweichten Wachtelbohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Bohnen zum Lamm geben und alles mit Apfelsaft ablöschen.



- 4** Lammfond hinzugeben, umrühren und 30 Min. bei kleiner Flamme halb abgedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## HAUPTSPEISEN

# »Lumpen un Lüse« Eichsfelder Schmorkohlpfanne

800 g Weißkohl

40 g Fett

400 g Kartoffeln

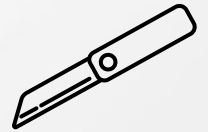
400 g Hack vom heimischen Rind oder Lamm oder als vegetarische Alternative

Salz und Pfeffer

1-2 EL Dillsamen

½ l Fleischbrühe

**1** Den Weißkohl grob in Streifen schneiden, im heißen Fett andünsten und mit der Brühe ablöschen.



**2** Die Kartoffeln in dünnen Scheiben zugeben, mit Salz, Pfeffer und Dill – oder nach Eichsfelder Art mit Kümmel – abschmecken. Die dunklen Samen als »Lüse« (Läuse) im geschnittenen Weißkohl »Lumpen« gaben dem Gericht seinen Namen.



**3** Zum Schluss das angebratene Rindermett zugeben und ca. 40 Minuten köcheln lassen.



WER ES LIEBER  
VEGAN MAG

... kann sich an selbstgemachtem »Hack« versuchen. Dafür werden z. B. 250 g Kidneybohnen, 100 g Haferflocken und 100 ml Haferdrink im Mixer zu einer festen Masse zerkleinert. 15 Minuten quellen lassen, dann mit Paprikapulver, Hefeflocken, Majoran, Salz und Pfeffer sowie sehr feingehackten Zwiebeln würzen und wie »normales« Hackfleisch weiterverarbeiten.



## DESSERTS UND KUCHEN

# Werrataler Fitzkuchen

500 g Mehl

6 Eier

250 g Zucker

250 g Margarine oder Butter

1 Becher Buttermilch

1 TL Backpulver

Öl

Puderzucker

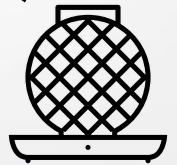
**1** Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Die Eier in die Schüssel schlagen.



**2** Zucker, Butter und Buttermilch dazugeben und mit dem Mixer auf hoher Stufe mixen.



**3** Waffeleisen einfetten, mit Teig befüllen und warten, bis die Waffeln goldbraun gebacken sind.



## MEHL VON NEBENAN

... kommt aus dem Eichsfeld!  
In den Naturparkgemeinden  
Martinfeld und Ershausen kannst  
du das Mehl direkt in der Mühle  
kaufen!



Dazu passt perfekt  
Zwetschgenmus und  
Schlagsahne!





DESSERTS UND KUCHEN

# Sickenberger Walnusskuchen

für den Mürbeteig:

250 g Butter

150 g Zucker

2 Eier

1 1/2 TL Backpulver

1 Pck. Vanillezucker

500 g Mehl

für die Füllung:

250 g Zucker

2 EL Honig

300 g Walnüsse

1 Becher Sahne

## BESTE RESTE

Da Walnussschalen einen hohen Ölgehalt aufweisen, werden sie z. B. bei der Herstellung von Kosmetika oder Düngemittel für Zimmerpflanzen verarbeitet.

In der Küche sorgt die harte Walnuss-Hülle mit ihrer erdigen Note für den letzten Schliff bei Soßen. Anschließend durchsehen nicht vergessen!

- 1 Den Mürbeteig zubereiten. 2/3 als Boden und Rand in eine Form (28 cm) drücken und einen Teigdeckel vorbereiten.



- 2 Für die Füllung Zucker und Honig karamellisieren. Die Walnüsse anrösten und alles mit Sahne ablöschen. Anschließend die Masse auf den Mürbeteig in der Form geben. Den Deckel auflegen und mit Sahne einstreichen.



- 3 Den Kuchen für etwa 35 Minuten bei 160° C Umluft backen.





## DESSERTS UND KUCHEN

# Diepchen mit Früchtchen

4 Eier

1 Prise Salz

5 EL Zucker

1 l Milch

250-300 g Mehl

1 Msp. Backpulver

1 kg frisches Obst oder  
1 Glas eingekochte Früchte,  
z. B. Kirschen oder Birnen

1 Pck Vanillepudding-Pulver

**1** Eier, Mehl, 1/4 l Milch, Zucker, Salz und Backpulver zu einem zähen Teig verrühren.



**2** Frische Früchte vorab mit 1/4 l Wasser weich kochen. Das gekochte Obst klein schneiden und mit dem Saft und 1/2 l Milch aufkochen.

**3** Diepchen mit dem Teelöffel aus dem Teig abstechen, in die Fruchtsuppe geben und kochen, bis sie nach oben steigen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.



**4** Puddingpulver mit 1/4 l Milch anrühren, zur Fruchtsuppe geben und kurz aufkochen. Diepchen dazu – fertig!

## SPEISEKAMMER NATUR

Früchte kannst du von den umliegenden Streuobstwiesen sammeln. Verarbeite sie ganz frisch oder koche sie für später ein. Zum Beispiel 0,5 l Wasser mit 250 g Zucker aufkochen, 1 kg Kirschen zugeben, 10 Minuten köcheln. In Gläser geben, fest zuschrauben und erkalten lassen.

