



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

> 3.000 l

> 1.000 l

> 100 l



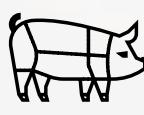
Kakao
27.000 l



Kaffee
21.000 l



Rind
15.490 l



Schwein
4.730 l



Geflügel
4.000 l



Reis
3.470 l



Ei
3.300 l



Avocado
1.500 l



Spargel
1.470 l



Weizen
1.410 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

SCHÖNES AUS RESTEN!

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

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

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.





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)

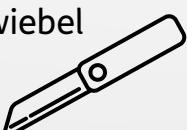
Salz und Pfeffer

0,2 l Streuobstwiesen-Apfelsaft



1

Lammbraten in Streifen schneiden, Speck und Zwiebel würfeln.



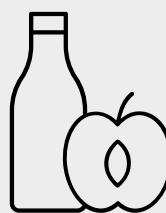
2

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

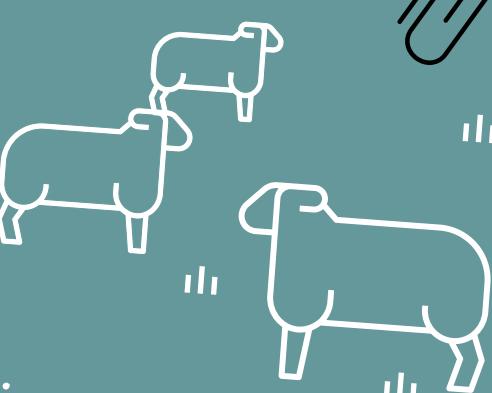
Lammfond hinzugeben, umrühren und 30 Min. bei kleiner Flamme halb abgedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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 beweidet und erhalten die wertvollen Offenlandschaften des Naturparks.





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

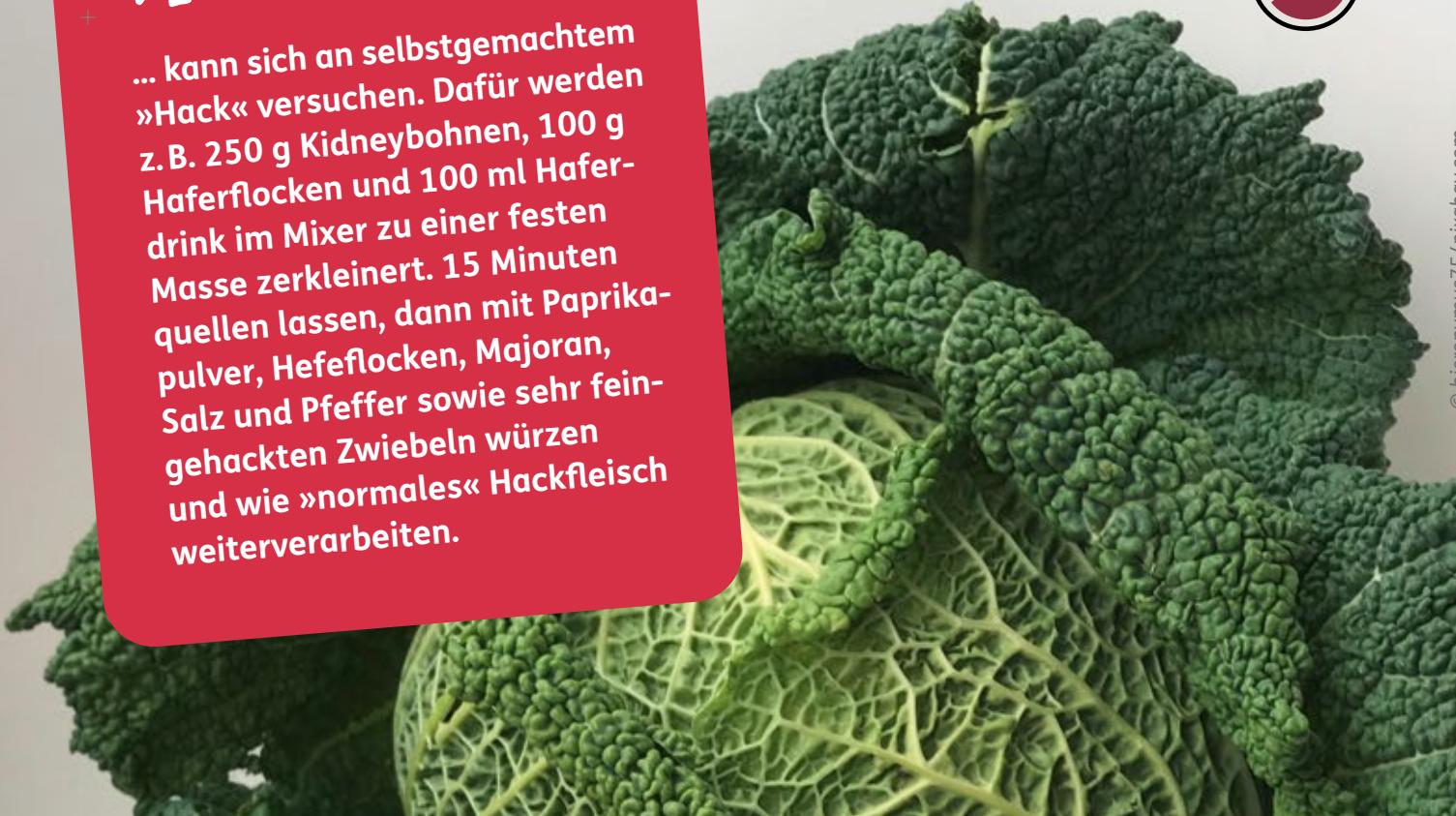
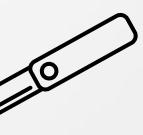
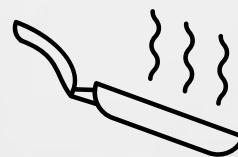
Die Kartoffeln in dünnen Scheiben
zugeben, mit Salz, Pfeffer und
Dill – oder nach Eichsfelder Art mit
Kümmel – abschmecken.
Die dunklen Samen als »Lüse« (Läuse)
im geschnittenen Weißkohl »Lumpen«
gaben dem Gericht seinen Namen.

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 Hafer-
drink im Mixer zu einer festen
Masse zerkleinert. 15 Minuten
quellen lassen, dann mit Paprika-
pulver, Hefeflocken, Majoran,
Salz und Pfeffer sowie sehr fein-
gehackten 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.

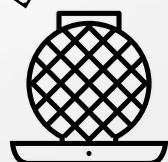


2

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

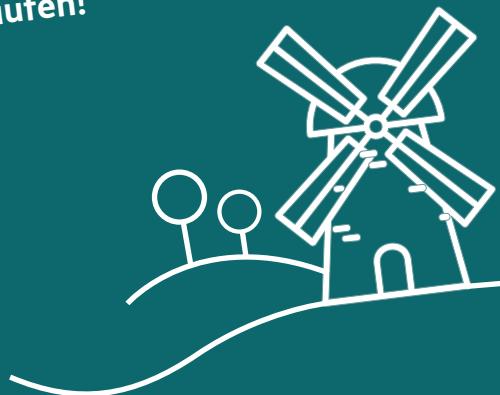
3

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 | 250 g Zucker |
| 150 g Zucker | 2 EL Honig |
| 2 Eier | 300 g Walnüsse |
| 1 1/2 TL Backpulver | 1 Becher Sahne |
| 1 Pck. Vanillezucker | |
| 500 g Mehl | |

für die Füllung:

BESTE RESTE

Da Walnusschalen 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 erdig-nussigen Note für den letzten Schliff bei Soßen. Anschließend durchseihen nicht vergessen!

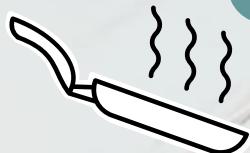
1

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 mit 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.





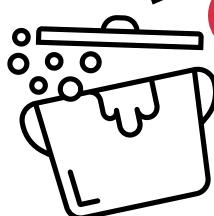
DESSERTS UND KUCHEN

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 koch 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.

