

www.pfaffenhofenerland.de

genial regional

So schmeckt Pfaffenhofen!



Die Rezepte zur Klima-Koch-Show mit
Caro Matzko & Julian Vogt



PFAFFENHOFEN A. D. ILM
Guter Boden für große Vorhaben



THE GLOBAL GOALS
For Sustainable Development





www.pfaffenhofenerland.de

VORSPEISE

GURKEN-BUTTERMILCH-SHOT

ZUBEREITUNG

Gurken waschen, schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend die Gurke grob würfeln und mit den restlichen Zutaten in den Blender geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

INFO

Fördert die Wundheilung (durch Gurken-Vitamin B5) und liefert Eiweiß-Power.

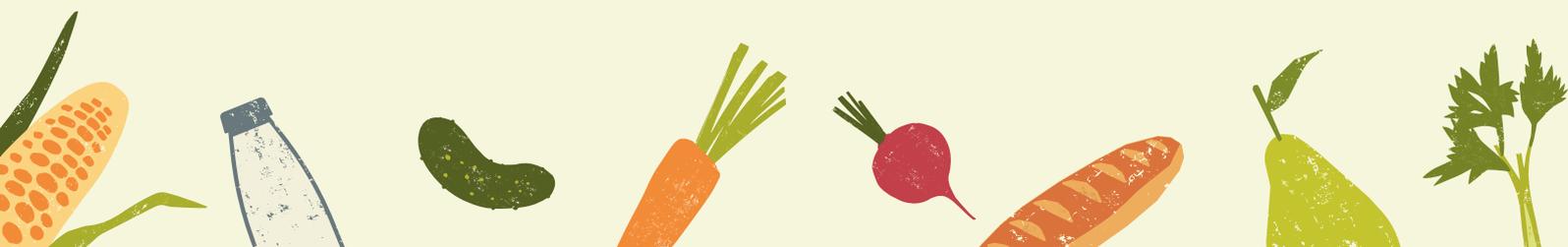
ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

- 2 Gurken
- 500 ml Buttermilch
- 2 Teelöffel Honig
- Salz/Pfeffer
- 50 ml Essig (Weißweinessig/ Kräuternessig)



Zur Nachahmung empfohlen:

Dieses Menü wurde von Ex-DFB-Koch Julian Vogt speziell für die Klima-Koch-Show zum Klimaschutztag Pfaffenhofen 2019 entwickelt. Zur Herstellung wurden regionale Erzeugnisse verwendet. Alle Informationen unter www.pfaffenhofen.de/Klimaschutztag-2019.





www.pfaffenhofenerland.de

ZWISCHENGERICHT

TOMATEN-BROT-SALAT MIT BERGKÄSE UND SPECK

ZUBEREITUNG

Brot mundgerecht zuschneiden und in einer Pfanne bei niedriger Hitze anrösten. Währenddessen Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Den Bergkäse auf einer Vierkantreibe grob reiben. Anschließend den Speck in feine Streifen schneiden, anbraten und unter die restlichen Zutaten geben. Mit Olivenöl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wildkräuter zupfen, grob schneiden, untermischen und anrichten.

INFO

Stärkung des Immunsystems durch Magnesium, Kalium und Calcium der Tomaten. Gut für Knochen- und Zähne durch Calcium des Bergkäses.

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

- 250 g Tomaten (wenn möglich bunte/verschiedene Sorten)
- 200 g Brot / Klosterlaib Sauerteig
- 2 Teelöffel Honig
- 50 ml Öl / Butter / Butterschmalz
- 50 ml Sonnenblumen / Rapsöl für Dressing
- 100 g "Bergkäse" / Emmentaler
- 1 Bund gemischte, frische Küchenkräuter (Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Estragon)
- 200 g Wildkräuter-Salat
- Salz / Pfeffer
- 50 ml Essig (Weißweinessig/ Kräuteressig)



Zur Nachahmung empfohlen:

Dieses Menü wurde von Ex-DFB-Koch Julian Vogt speziell für die Klima-Koch-Show zum Klimaschutztag Pfaffenhofen 2019 entwickelt. Zur Herstellung wurden regionale Erzeugnisse verwendet. Alle Informationen unter www.pfaffenhofen.de/Klimaschutztag-2019.





www.pfaffenhofenerland.de

HAUPTGERICHT

KARTOFFELSPAGHETTI MIT RIND VON DER FETTEN, ALTEN KUH MIT RAHMPILZEN UND SCHNITTLAUCHSOSSE

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen und mit einem Rettichschneider mit Streifenabsatz in die typische Spaghetti-Form bringen. Den Rinderrücken mit kaltem Wasser abspülen und in einer vorgeheizten Pfanne anbraten. Pfifferlinge säubern. Schnittlauch waschen, trocknen, in feine Röllchen schneiden. Kartoffel-Spaghetti in kochendem Wasser ca. 3–4 Minuten kochen. Pfifferlinge mit Schalotten in Öl scharf anbraten, anschließend mit Weißwein ablöschen, einreduzieren lassen und Sahne zugeben. Kurz aufkochen und vor dem Servieren Schnittlauch zugeben.

INFO

Fördert die Wundheilung durch natürliche Eiweißlieferanten. Kartoffeln sind stark sättigend und haben trotz vieler Kohlenhydrate wenig Kalorien. Pfifferlinge eignen sich hervorragend als Eisen-Lieferanten. Eine alte Kuh/Rind hat einen hohen Eiweiß-Anteil. Die biologische Wertigkeit liegt bei 92 Prozent.

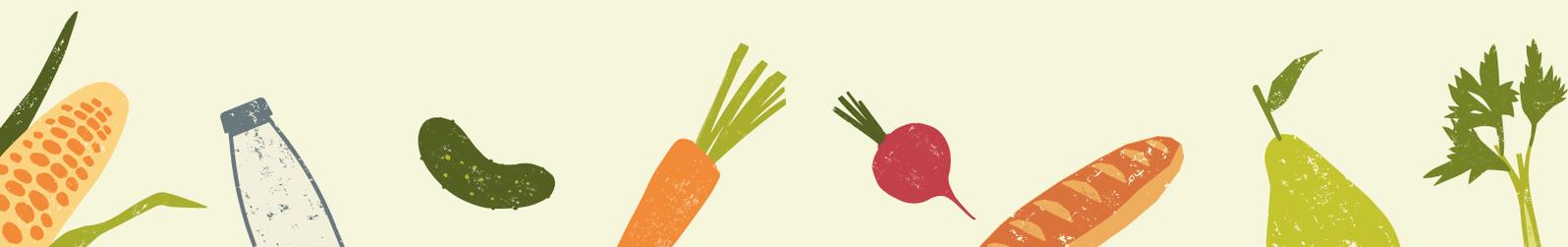
ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

- 1 Zwiebel oder mehrere kleine Schalotten
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 ml Sahne
- 100 ml Weißwein / Fruchtschaumwein
- 500 g Kartoffel
- 800 g Rinderrücken (Fleisch zum Kurzbraten)
- 250 g Pfifferlinge / Austernpilze



Zur Nachahmung empfohlen:

Dieses Menü wurde von Ex-DFB-Koch Julian Vogt speziell für die Klima-Koch-Show zum Klimaschutztag Pfaffenhofen 2019 entwickelt. Zur Herstellung wurden regionale Erzeugnisse verwendet. Alle Informationen unter www.pfaffenhofen.de/Klimaschutztag-2019.





www.pfaffenhofenerland.de

NACHSPEISE

PANCAKES MIT HEIDEL- UND BLAUBEER-RAHMEIS

ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver, Eier, Zucker und Salz mit dem elektrischen Mixer verrühren. Anschließend unter ständigem Rühren die Milch hinzufügen, bis eine cremige Masse entsteht. Teig ca. 15–20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Butter in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2–3 Minuten pro Seite goldbraun braten. Gefrorene Heidel- und Blaubeeren in einen Blender geben. Mit Milch und Sahne nach und nach auffüllen und mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Anschließend sofort servieren.

INFO

Absolute Vitaminbombe

ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN

- 250 g Heidelbeeren/ Blaubeeren
- 100 ml Sahne für Eis
- 100 ml Milch für Eis
- 10 Eier (Deko)
- frische Beeren für Deko

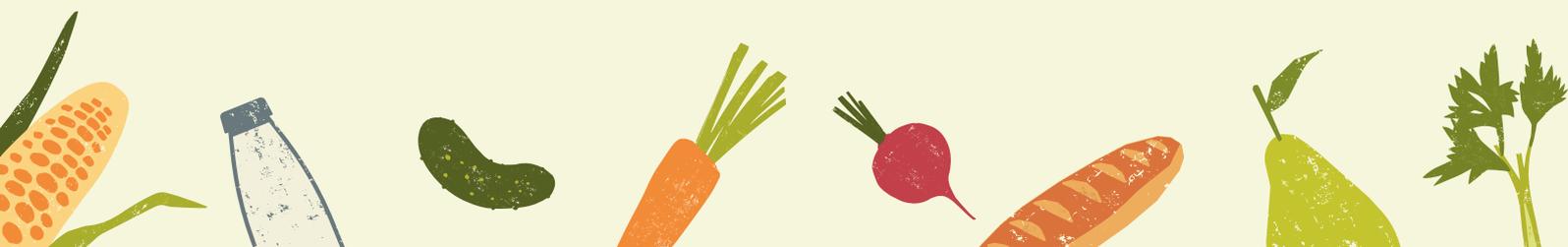
PRO PANCAKE

- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 großes Ei
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 140 ml Milch
- Butter für die Pfanne



Zur Nachahmung empfohlen:

Dieses Menü wurde von Ex-DFB-Koch Julian Vogt speziell für die Klima-Koch-Show zum Klimaschutztag Pfaffenhofen 2019 entwickelt. Zur Herstellung wurden regionale Erzeugnisse verwendet. Alle Informationen unter www.pfaffenhofen.de/Klimaschutztag-2019.





www.pfaffenhofenerland.de

ERZEUGERLISTE:

GURKEN- BUTTERMILCH-SHOT

- Gurke (Bio-Gärtnerei Katja Herzinger, Uttenhofen)
- Buttermilch (Hallertauer Ziegenhof, Rudelzhausen)
- Honig und Honig-Essig (Bienenhof Pausch, Scheyern)

TOMATEN-BROT-SALAT MIT BERGKÄSE UND SPECK

- Tomaten (Bio-Gärtnerei Katja Herzinger, Uttenhofen)
- Klosterlaib (Naturbackstube Wiesender, Pfaffenhofen)
- Honig (Bienenhof Pausch, Scheyern)
- Butter/Butterschmalz (Hallertauer Ziegenhof, Rudelzhausen)
- Raps-Öl und Sonnenblumenöl für Dressing (Kramerbräu, Pfaffenhofen)
- Bergkäse (Hofkäserei Sabine Kistler, Reichertshausen)
- Frische Küchenkräuter für Wildkräuter-Salat (Kottermair's Biohof, Rudelzhausen)
- Speck (Doima-Hof Familie Weichselbaumer, Thalhof)

KARTOFFELSPAGHETTI MIT GEBRATENEN PILZEN, RIND VON DER FETTEN ALTEN KUH UND SCHNITTLAUCHSAUCE

- Zwiebel / Schalotten, Bund Schnittlauch (Bio-Gärtnerei Katja Herzinger, Uttenhofen)
- Sahne (Hallertauer Ziegenhof, Rudelzhausen)
- Fruchtschaumwein (Bienenhof Pausch, Scheyern)
- Kartoffeln (Kottermair's Biohof, Rudelzhausen)
- Pfifferlinge/Austernpilze (Pilze Wohlrab, Entrischenbrunn)
- Rinderrücken (Jakob Thalmaier, Eckersberg | Johann Hörmann aus Randelsried via Metzgerei Krammer, Pfaffenhofen Hofmetzgerei Waldinger, Schweitenkirchen | Peter Roßmeier, Affalterbach)

PANCAKES MIT BEEREN-RAHMEIS

- Frische Beeren (Max Beckenbauer, Eberstetten)
- Sahne (Hallertauer Ziegenhof, Rudelzhausen)
- Bio-Eier (Biohof Martin Müller, Haimpertshofen)

Alle regionalen Erzeuger finden Sie unter www.pfaffenhofenerland.de

