

**Bio schmeckt!  
Thüringer Prominente  
kochen biologisch.**



Bio-Produkte haben's drauf.



*Liebe Leserin, lieber Leser!*

*Mit diesem Bio-Kochbüchlein halten Sie etwas Besonderes in den Händen. Denn der Thüringer Ökoherz e.V. hat Thüringer Prominente aus Kultur, Politik und Sport nach ihrem persönlichen Lieblingsrezept mit Zutaten aus ökologischem Anbau gefragt. Dabei ist eine interessante Rezeptsammlung entstanden, die ich Ihnen weitergeben möchte. Ich will Ihnen damit zeigen, dass Bio schon lange keine Nische mehr besetzt, sondern ein ständig bedeutsamer werdender Teil der heutigen Ernährungskultur ist.*

*Nehmen Sie sich doch wieder einmal die Zeit zum Kochen und gehen Sie auf Gaumenerlebnistour mit Produkten aus ökologischem Anbau. Wenn Sie wie ich Wert auf hochwertige und bezahlbare Lebensmittel im Einklang mit der Natur legen, haben Sie die Möglichkeit, sich für Bio-Produkte zu entscheiden. Nur wer mindestens die EG-Öko-Verordnung einhält, darf Lebensmittel als Bio-Produkte anbieten. Dafür steht das Bio-Siegel. Überzeugen Sie sich vom Geschmack und von der Qualität von Bio-Produkten*

*und entdecken Sie, wie viel Spaß Bio macht!*



*Alle Rezeptzutaten erhalten Sie in Ihrem Bio-Laden. Die meisten Zutaten sind aus regionaler ökologischer Erzeugung erhältlich. Beim Kauf der etwas exotischeren Zutaten sollte man zusätzlich darauf achten, dass sie darüber hinaus aus fairem Handel stammen. Wo Ihre nächste Einkaufsmöglichkeit ist, zeigt Ihnen der „Ökologische Einkaufsführer für Thüringen“, den Sie beim Thüringer Ökoherz e. V. beziehen können. Sie finden diese Broschüre aber auch unter [www.oekoeinkaufsfuehrer-thueringen.de](http://www.oekoeinkaufsfuehrer-thueringen.de).*

*Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen wünscht Ihnen*

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Tino Schmidt'.

*Tino Schmidt, BIOSpitzenkoch*

## Crème de carottes à l'orange

von Dr. Nike Wagner, künstlerische  
Leiterin des Kunstfests Weimar „pèlerinages“





1. Ingwer, Zwiebel und Curry in Butter andünsten.
2. Möhren und Kartoffeln hinzugeben, noch etwas mitdünsten. Etwas Orangenschale abreiben und beigegeben.
3. Gemüsebrühe und Sahne hinzufügen und das Gemüse ca. 20 Min. weich kochen lassen.
4. Das Ganze im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den frisch gepressten Orangensaft hinzugießen, dekorieren und heiß servieren.

### **Tipp:**

Die Suppe mit frittierten Möhrenscheiben, Petersilienblättchen, Kürbiskernen, Krabben oder Croutons garnieren.

#### *Zutaten für 4 Personen:*

1 EL frischer Ingwer  
(fein gehackt)  
1 Zwiebel (fein gehackt)  
1 EL Butter  
500 g Möhren (geputzt,  
in Scheiben geschnitten)  
2 Kartoffeln (gewürfelt)  
Currypulver (nach Belieben)  
ca. 700 ml Gemüsebrühe  
50 ml Schlagsahne  
Salz, Pfeffer  
Saft von 1–2 Orangen  
(frisch gepresst)  
Orangenschale  
*Zum Dekorieren:*  
Petersilie (fein gehackt)

## Kohlrabicremesüppchen mit Kräuter-Vollkorn-Croutons

von Tino Schmidt, BIOSpitzenkoch  
([www.bio-spitzenkoeche.de](http://www.bio-spitzenkoeche.de))





1. Die Kohlrabi schälen und nussgroß würfeln. Die Zwiebel ebenfalls würfeln, aber etwas feiner, und mit dem Kohlrabi in 40 g Butter andünsten.
2. Den Gemüsfond angießen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Kohlrabi weich sind. Dann den Schmand unterheben und die Suppe mit dem Mixstab pürieren.
3. Die restliche Butter (40 g) mit den sehr fein gehackten Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Anschließend die gewürfelten Vollkornbrötchen auf kleiner Flamme in der Kräuterbutter anbraten.

**Tipp:**

Die ganz kleinen Kohlrabiblätter können fein geschnitten als Dekoration auf der Suppe verwendet werden.

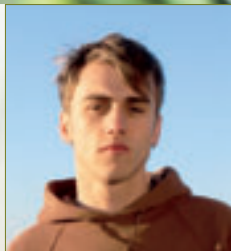
*Zutaten für 4 Personen :*

*2 alte Vollkornbrötchen  
(aus geschroteten Körnern)  
80 g Butter  
1 TL fein gehackte Gartenkräuter (z. B. Majoran, Rosmarin, Salbei, Liebstöckel)  
2 große Kohlrabi  
1 Zwiebel  
1 1/2 l Gemüsebrühe  
250 g Schmand  
etwas Salz  
Pfeffer*

# Kürbissuppe

von Clueso, Musiker





1. Das Kürbisfleisch in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und zerkleinern.
3. Anschließend beides in Butter anschwitzen, mit Suppe aufgießen, kochen lassen und Salz, Pfeffer und gepressten Knoblauch beifügen.
4. Das Ganze weiterkochen lassen, bis der Kürbis weich ist.
5. Sahne in die Suppe geben, nochmals aufkochen und pürieren.
6. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, die Oliven halbieren und beides beim Anrichten auf die Suppe geben.

**Tipp:**

Die Suppe noch mit ein paar Dillzweigen garnieren und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.

*Zutaten für 6 Personen:*

*750 g Kürbisfleisch*

*1 kleine Zwiebel*

*2 EL Butter*

*800 ml klare Suppe*

*4 Knoblauchzehen*

*250 ml Schlagsahne*

*125 g Mozzarella*

*5 Oliven*

*Dillzweige*

*Salz*

*Pfeffer*

*Kürbiskernöl*

## Mehlsuppe

von Bernd das Brot,  
Comedy-Star, bekannt aus dem KI.KA





1. Butter zerlassen, Mehl einrühren und unter ständigem Rühren anbräunen lassen.
2. Zwiebelwürfel (evtl. auch Schinkenspeckwürfel) dazugeben.
3. Mit der Brühe nach und nach ablöschen. Dabei gut rühren!
4. Bei kleiner bis mittlerer Hitze kochen, bis die Suppe schön sämig ist.
5. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran abschmecken.
6. Die Suppe abschließend mit geriebenem Käse bestreuen.

### **Tipp:**

Weißbrot in Würfel schneiden und in Butter goldbraun rösten. Suppe im vorgewärmten Teller anrichten. Mit Rahm/Sahne garnieren. Mit Schnittlauch, Brotwürfeln und Petersilie bestreuen.

### **Nicht vergessen:**

Einen Hauch Ingwer dazugeben, wahlweise auch leicht gekühlt und mit Schirmchen dekoriert genießen.

#### *Zutaten für 3–4 Personen:*

5 EL Mehl  
60 g Butter  
1 Zwiebel (fein gehackt)  
1 l Fleischbrühe  
100 g geriebener Käse  
(Emmentaler)  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Majoran

#### *noch mögliche Zutaten:*

50 g Schinkenspeckwürfel  
1 EL Sahne/Rahm  
1 Scheibe Weißbrot  
Petersilie/Schnittlauch

## Fruchtiger Nudelsalat

von Christina Rommel, Sägerin





1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und abkühlen lassen.
2. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, im heißen Olivenöl anbraten und salzen. Abkühlen lassen.
3. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Dressing rühren aus Ölen, Zitronen- und Orangensaft, Honig, Salz und Gemüsebrühe. Über die Nudeln geben. Abkühlen und durchziehen lassen.
5. Pfirsiche waschen, in Stücke schneiden.
6. Mais abtropfen lassen.
7. Pfirsichwürfel, Mais und Tofuwürfel unter den erkal teten Nudelsalat mischen.
8. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.

*Zutaten für 4 Personen:*

4 EL Kürbiskerne  
250 g Räuchertofu  
3 EL Olivenöl  
Kräutersalz  
350 g Vollkornnudeln  
(z. B. Hörnchen oder  
Spiralen)  
2 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Kürbiskernöl  
2 EL Zitronensaft  
Saft einer Orange  
1 TL Honig  
Salz  
4 EL Gemüsebrühe  
3 reife Pfirsiche  
150 g Gemüsemais

## Rucolasalat mit Hanföl

von Gunda Niemann-Stirnemann, Olympiasiegerin  
und Weltmeisterin im Eisschnelllauf





1. Dressing: Salz im Essig auflösen, Pfeffer, Öl und Wasser hinzufügen und gründlich verrühren.
2. Salat: Rucola und Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und zerpfücken.
3. Mit den restlichen Salatzutaten vermischen. Das Dressing über den Salat geben und untermischen.

*Zutaten für 2 Personen:*

*Dressing:*

*2 EL Apfelessig*

*3 EL Hanföl*

*3 EL Wasser*

*Salz*

*Pfeffer (frisch gemahlen)*

*Salat:*

*1/2 Bund Rucola*

*(80 – 100 g)*

*1/2 Bund Radieschen*

*(in Scheibchen geschnitten)*

*2 Tomaten (in Spalten*

*geschnitten)*

*einige Blätter Eisbergsalat*

## Eichsfelder Schmorkohlpfanne „Lumpen un Lüse“

von Dieter Althaus, Ministerpräsident des Freistaates Thüringen





Ein schnelles, einfaches und schmackhaftes Gericht aus der Pfanne, früher auch als Eintopf zubereitet.

1. Weißkohl in grobe Streifen schneiden. In heißem Fett andünsten, mit Brühe auffüllen.
2. Kartoffeln in dünnen Scheiben dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Anstelle des Dillsamens, mit dem im Eichsfeld traditionell Kohlgerichte geschmacklich abgerundet werden, kann auch Kümmel verwendet werden.
3. Das gewürzte Rindermett hineinbröseln oder zu kleinen Klößen formen, ca. 40 Min. köcheln lassen.

*Zutaten für 5 Personen:*

800 g Weißkohl

40 g Fett

400 g Kartoffeln

400 g Rindermett (auch mit Lammhack sehr schmackhaft)

Salz

Pfeffer

1–2 EL Dillsamen

1/2 l Fleischbrühe

# Putenbruströllchen auf Feldsalat mit Milch-Honig-Vinaigrette

von Werner Dieste, MDR-Landesfunkhausdirektor





1. Den Feldsalat putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Molke, Honig, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 3 EL Rapsöl kräftig unterschlagen. Die Kresse mit einer Schere vom Kästchen schneiden.
2. Die Putenschnitzel würzen, mit dem übrigen Senf bestreichen und die Kresse darauf verteilen. Aufrollen und mit einem Holzspießchen feststecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. von allen Seiten braten.
3. Inzwischen die Champignons und die Radieschen putzen, säubern und in Scheiben schneiden.
4. Den Feldsalat mit Champignons und Radieschen mischen und mit der Vinaigrette beträufeln. Die Putenröllchen nach Belieben aufschneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

*Zutaten für 2 Personen:*

100 g Feldsalat  
4 EL Trinkmolke  
(trinkfertige  
Sauermolke natur)  
1–2 TL Honig  
3 TL körniger Senf  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Rapsöl  
1 EL Butterschmalz  
1/2 Kästchen Kresse  
4 dünne Putenschnitzel  
(je 75 g)  
50 g Champignons  
1/2 Bund Radieschen  
4 kleine Holzspieße

## Thüringer Mutzbraten

von Dr. Volker Sklenar, Thüringer Minister für  
Landwirtschaft, Naturschutz und Umwelt





1. Den Schweinekamm längs und quer teilen, so dass vier große Würfel entstehen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian einreiben, mit Senf bestreichen und mit dem Öl beträufeln.
2. Die Fleischwürfel dicht an dicht in eine tiefe Schüssel legen und mit Bier begießen, bis sie vollständig bedeckt sind.
3. Knoblauch und Zwiebel schälen und dazugeben.
4. Mindestens 12 Std. marinieren, dabei mehrmals wenden.
5. Die Fleischwürfel abreiben und trockentupfen, mit Öl bepinseln und auf den Bratrost des auf 175° C vorgeheizten Backofens legen.
6. 20 g Margarine in die Fettauffangpfanne geben und diese unter den Rost schieben. Den Braten insgesamt 1,5 Std. braten lassen, je 45 Min. auf jeder Seite.
7. Den in der Fettpfanne aufgefangenen Bratensaft mit der Hälfte der Schwarzbiermarinade ablöschen, dann immer wieder heißes Wasser nachfüllen, damit der Bratfond nicht einbrennt.
8. Die garen Fleischstücke auf einer Platte anrichten und mit dem Bratenfond übergießen. Dazu werden Sauerkraut und kräftiges Brot gereicht.

#### **Tipp:**

Mutzbraten lässt sich im Sommer auch sehr gut über einem Holzkohlefeuer grillen.

#### *Zutaten für 3 Personen:*

*600 g ausgelöster*

*Schweinekamm*

*1 TL Salz*

*Pfeffer*

*2 TL Majoran*

*1/2 TL Thymian*

*3–4 TL Senf*

*1 EL Öl*

*1/2 Flasche Schwarzbier*

*1/2 Knoblauchzehe*

*1 Zwiebel*

*20 g Margarine*

## Kartoffelpizza

von Claudia Look-Hirnschal, MDR-Moderatorin





Ganz einfach und schnell zuzubereiten,  
z. B. für Überraschungsgäste.

1. Den Kartoffelkloßteig auf einem geölten Backblech verteilen.
2. Darauf in Scheiben geschnittene Tomaten schön dicht an dicht legen, so dass vom Boden nur noch wenig zu sehen ist.
3. Nach eigenem Belieben mit Salz, Pfeffer (am besten frisch gemahlen), Basilikumblättern, etwas Muskat und Knoblauch (frisch oder gekörnt) würzen.
4. Das Ganze schön dicht mit Mozzarella-Käse belegen.
5. Dann das Blech für etwa 30–35 Min. bei 160–170° C in den möglichst vorgeheizten Ofen schieben.

**Tipp:**

Zu dieser Kartoffelpizza passt ideal ein frischer Salat,  
z. B. Eisbergsalat.

*Zutaten für 3–4 Personen:*

*1 Packung Kartoffelkloßmasse  
(für rohe Klöße)*

*Tomaten*

*Salz*

*Pfeffer*

*Basilikumblätter*

*Muskat*

*Knoblauch*

*2 Packungen Mozzarella*

## Kartoffelspalten und Quark mit Kräutern und Gemüsen der Goethezeit

von Bärbel Grönegres, Geschäftsführerin der  
Thüringer Tourismus GmbH



1. Die Kartoffeln unter Wasser gründlich bürsten und in Spalten schneiden.
2. Auf ein mit Öl bestrichenes Blech legen und leicht salzen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 45 Min. goldbraun werden lassen, dabei nach 20 Min. einmal wenden. Sesam 10 Min. vor Garende über die Kartoffeln streuen.
4. Quark und Butter- bzw. Frischmilch verrühren.
5. Die Zwiebeln fein hacken und eine Zitrone auspressen.
6. Zwiebeln und Zitronensaft unter den Quark heben und mit Kümmel, Muskat, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.
7. Die frischen Kräuter und eine Knoblauchzehe fein hacken und mit dem Quark verrühren.
8. Kartoffeln auf einem Teller anrichten und mit Quark servieren.

**Tipp:**

Je nach Jahreszeit den Kräuterquark mit Blüten dekorieren:

**Frühjahr:** Gänseblümchen, Veilchen, Raps, Kohl, Löwenzahn

**Sommer:** Ringelblume, Kapuzinerkresse, Fenchel, Borretsch, Thymian, Schnittlauch

**Herbst:** Ringelblume, Dahlie, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse



*Zutaten für 4 Personen:*

12 große Kartoffeln

Öl, 4 EL Sesam

Meersalz

500 g Quark

1/8 l Butter- oder Frischmilch

1 Zwiebel

Saft einer Zitrone

etwas gemahlener Kümmel

1 Prise Muskat und

Cayennepfeffer

Kräutersalz

1 Prise Zucker

je 1 Bund Schnittlauch,

Dill, Petersilie, Kresse

etwas Ysop, Estragon

Zitronenmelisse

Kerbel

1 Knoblauchzehe

## Püree aus Wintergemüsen

von Carola Sedlacek, Historikerin und Hobbyköchin  
in der Fernsehküche der TV-Sendung „MDR-Garten“





1. Gemüse waschen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Gemüse in der Gemüsebrühe garen: zuerst Möhren und Petersilienwurzeln, nach ca. 10 Min. Pastinaken und Topinambur hinzugeben, alles zusammen noch etwa 10 Min. kochen lassen.
3. Gemüse abgießen und zerstampfen.
4. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Koriander würzen.
5. Gartenkräuter und geraspelt Sellerie unterheben.
6. Speck auslassen oder Öl erhitzen, Zwiebelscheiben darin bräunen und über das Gemüsepüree gießen.

**Tipp:**

Mit Salat als Hauptgericht servieren oder als Beilage zu Gemüse, Fleisch und Fisch.

*Zutaten für 4 Personen:*

*ca. 1 kg Wintergemüse:  
Pastinaken, Möhren,  
Petersilienwurzeln, Topinambur  
1 l Gemüsebrühe  
4 Stangen Sellerie (geraspelt)*

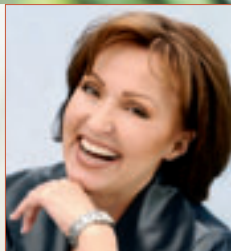
*Zum Würzen:*

*1 TL Kräutersalz  
1 TL gemahlener Koriander  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Hand voll frische Gartenkräuter (klein geschnitten)  
2 große Zwiebeln  
250 g Räucherspeck  
oder 5 EL Sonnenblumenöl  
(alternativ Rapskernöl)*

## Spitzkohlrisotto

von Ute Freudenberg, Sangerin





1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und hacken.
2. Zwiebel, Knoblauch und Reis bei mittlerer Hitze in 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten.
3. Die Hälfte der Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen. 15 Min. bei schwacher Hitze garen.
4. Spitzkohl waschen, putzen und klein schneiden.
5. Spitzkohl zum Reis geben und mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen. Ohne Deckel fertig garen, öfter umrühren.
6. Sesamsamen in 2 EL Olivenöl anrösten und unter das Risotto mischen.
7. Sahne dazugeben und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Parmesan mit einer Gabel unterziehen.

**Tipp:**

Schmeckt auch mit anderem Kohlgemüse lecker, z. B. Wirsing.

*Zutaten für 4 Personen:*

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*4 EL Olivenöl*

*300 g Risottoreis*

*1 1/4 l Gemüsebrühe*

*500 g Spitzkohl*

*2 EL Sesamsamen (ungeschält)*

*75 g frisch geriebener*

*Parmigiano Reggiano*

*Salz*

*weißer Pfeffer*

## Vegetarische Mangold- Bärlauch-Lasagne

von Dr. Frank Augsten, Geschäftsführer des Thüringer  
Ökoherz e. V.





1. Zwiebeln in Rapsöl glasig dünsten.
2. Den gehackten Mangold mit Stielen und die Hälfte des fein gehackten Bärlauchs untermischen und leicht andünsten, mit Kräutersalz würzen.
3. Lasagnescheiben und Mangold-Bärlauch-Schafskäse-Zwiebel-Mischung schichtweise bis kurz unter den Rand der Form schichten.
4. Mit Mozzarella abdecken und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
5. Süße Sahne mit Kräutersalz abschmecken, über die Lasagne geben und 20 Min. bei 220° C im Backofen backen.
6. Kurz vor dem Servieren den restlichen Bärlauch auf dem Gericht verteilen.

*Zutaten für 4 Personen:*

*ca. 700 g junger Mangold*

*2 große Zwiebeln*

*50 g Bärlauch (1 Bündel)*

*10–12 Lasagnescheiben*

*250 g Schafskäse*

*250 g Mozzarella (Pizzakäse)*

*150 g süße Sahne*

*Zum Würzen:*

*Kräutersalz*

*Muskat*

*Pfeffer aus der Mühle*

*Gartenkräuter*

## Gratin von Birne und Orangen mit Pflaumen-Confit

von Tino Schmidt, BIOSpitzenkoch  
([www.bio-spitzenkoeche.de](http://www.bio-spitzenkoeche.de))





1. Quark, Eigelb, die Hälfte des Zuckers, Stärke und das Mark der Vanilleschote miteinander vermengen.
2. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.
3. Die Birne in Spalten schneiden und die Orangen filetieren. Auf einem Teller das geschnittene Obst anrichten und darauf, allerdings nicht komplett bedeckend, die Quarkmasse geben.
4. Zum Gratinieren nun obenauf etwas Rohrohrzucker streuen und den Teller bei 160–180 °C in den Ofen schieben, bis das Ganze leicht angebräunt ist.
5. Abschließend die Pflaumen entsteinen, in dünne Streifen schneiden und um das Gratin verteilen.

### **Tipp:**

Alternativ können Sie zum Gratinieren auch einen Bunsenbrenner verwenden.

Soße: 250 ml Traubensaft (je nach Geschmack mit Zimtstange, Nelken, Anis) ca. 5 Minuten köcheln lassen, abseihen, nochmals aufkochen und mit etwas Speisestärke (Zubereitung siehe Packung) abbinden. Die Pflaumenstücke zugeben. Schmeckt richtig lecker!

### *Zutaten für 4 Personen:*

125 g Quark  
1 Eigelb  
50 g Rohrohrzucker  
15 g Speisestärke  
1 Vanilleschote  
1 Eiweiß  
1 Birne  
2 Orangen  
8 reife Pflaumen

## Kirschtischel ... oder Kirschmichel

von Katrin Göring-Eckardt, MdB, Bündnis 90/Die Grünen,  
Vizepräsidentin Deutscher Bundestag





1. Eine feste Form mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln bestreuen.
2. Alte Brötchen oder Weißbrot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Brotscheiben und Sauerkirschen abwechselnd in die Form schichten, unten und oben muss Brot sein.
4. Eier, Milch, Zucker, Salz und Backpulver vermischen und darübergießen.
5. Nach 10 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben.
6. 45 Min. bei etwa 180° C backen, nach 30 Min. Butterflocken darübergerben.

**Tipp:**

Dazu Vanillesoße servieren.

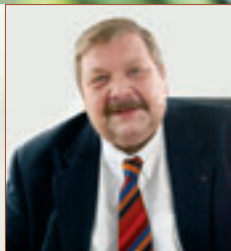
*Zutaten für 4–5 Personen:*

*10 alte Brötchen  
500 g Sauerkirschen  
(frisch oder aus dem Glas)  
4 Eier  
1 l Milch  
1 Prise Salz  
1/2 Päckchen Backpulver  
4 EL Zucker  
Butter*

## Torta alla CIOCCOLATA — Halbflüssiger Schokoladenkuchen

von Wilfried Goosmann, Geschäftsführer der  
Zeitungsgruppe Thüringen





1. Bitterkuvertüre im Wasserbad auflösen und mit der Butter verrühren (nicht zu heiß – max. 40 °C).
2. Eier, Zucker und Ingwer schaumig rühren.
3. Mehl unter die Eimasse heben und dann die Schokoladenmasse und den Batida de cocoiterrühren.
4. In gebutterte Ringe oder Förmchen füllen und bei 220 °C ca. 8 Min. backen.
5. Währenddessen die Eier für das Sabayon mit Curry, Zucker und Rum warm aufschlagen und dabei langsam die Kokosmilch zugeben.

Quellenangabe: „Streifzüge durch Thüringen“  
von Matthias Kaiser

*Zutaten für 2 Personen:*

170 g Bitterkuvertüre (70 %)

170 g Butter

6 Eier

225 g Zucker

10 g geriebener Ingwer

90 g Mehl

2 cl Batida de coco

*Sabayon:*

250 ml Kokosmilch

2 Eigelbe

2 Eier

50 g Zucker

1 Messerspitze milder Curry

50 ml weißer Rum

## Im Einklang mit der Natur

Der Hauptgedanke der ökologischen Landwirtschaft ist ein Wirtschaften im Einklang mit der Natur. Der landwirtschaftliche Betrieb wird dabei als Organismus mit den Bestandteilen Mensch, Tier, Pflanze und Boden gesehen.

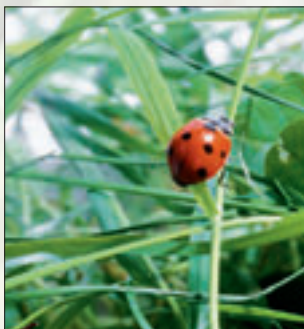
Der ökologische Landbau möchte einen möglichst geschlossenen betrieblichen Nährstoffkreislauf erreichen, die Bodenfruchtbarkeit erhalten und mehren und die Tiere besonders artgemäß halten. Ökologischer Landbau und ökologisch erzeugte Lebensmittel bedeuten in Anbau und Produktion:

- kein Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln; stattdessen Anbau wenig anfälliger Sorten in geeigneten Fruchtfolgen, Einsatz von Nützlingen und mechanische Unkrautbekämpfungsmaßnahmen
- keine Verwendung leicht löslicher mineralischer Düngemittel, Ausbringen von organisch gebundenem Stickstoff vorwiegend in Form von Mist, Gründüngung durch Stickstoff sammelnde Pflanzen und Einsatz langsam wirkender natürlicher Düngestoffe
- artgerechte Tierhaltung, das heißt beispielsweise ausreichend Auslaufflächen, keine Käfighaltung für Geflügel, keine Vollspaltenböden bei der Rinder-, Schaf- und Schweinehaltung, ausreichender Stallkomfort
- Antibiotika dürfen nicht präventiv, sondern nur im Notfall verabreicht werden; nach der Behandlung ist die doppelte gesetzliche Wartezeit einzuhalten, um zu verhindern, dass sich im Endprodukt Rückstände von Antibiotika befinden
- begrenzter, streng an die Fläche gebundener Viehbesatz der Betriebe
- Fütterung der Tiere möglichst mit hofeigenem Futter, wenig Zukauf von Futtermitteln
- kein Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen
- keine Verwendung von chemisch-synthetischen Wachstumsregulatoren

*In der Verarbeitung von Bio-Produkten:*

- *Begrenzung der in der Verarbeitung zulässigen Zusatzstoffe auf nur 10 % der sonst in der Lebensmittelwirtschaft erlaubten Zusatzstoffe*
- *keine Geschmacksverstärker und künstlichen Aromen*
- *keine künstlichen Farb- und Süßstoffe*
- *überwiegend nährstoff- und qualitätsschonende Verarbeitung*
- *aufwändige Kontrollen und Analysen*

*Ökologischer Landbau ist besonders auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Er erhält und schont die natürlichen Ressourcen in besonderem Maße. So fördert der ökologische Landbau die Humusbildung und das Bodenleben. Die natürliche Bodenfruchtbarkeit verbessert sich. Ökologischer Landbau belastet das Grund- und Oberflächenwasser in der Regel weniger mit Nährstoffen wie z. B. Nitrat als der konventionelle Landbau. Der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und das niedrige Düngeniveau reduzieren nicht nur die Gefahr der Gewässerbelastung,*



*sondern fördern auch die Vielfalt des Tier- und Pflanzenlebens. Auf den Öko-Flächen findet man häufig mehr Tier- und Pflanzenarten als auf konventionell bewirtschafteten Flächen. Bio-Lebensmittel erhalten Sie in Naturkostläden, auf (Öko-)Wochenmärkten, in Hofläden, Reformhäusern, Drogeriemärkten, in konventionellen Supermärkten und Bio-Supermärkten!*

*Oder bestellen Sie einfach mal eine Abo-Kiste mit frischem Gemüse der Jahreszeit.*

*Hier finden Sie weitere Informationen:  
[www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)*

# Das Bio-Siegel



*Damit Öko drin ist, wo Öko draufsteht ...  
... sollten Sie auf die Kennzeichnung  
der Produkte achten.*

*Die Verwendung der Begriffe „ökologisch“  
bzw. „biologisch“ bei Lebensmitteln ist seit  
1993 EU-weit gesetzlich geschützt.*

*Lebensmittel, die als „ökologisch“ bzw. „bio-  
logisch“ ausgelobt werden, müssen daher  
eine Code-Nummer tragen: z. B. DE-001-Öko-  
Kontrollstelle. Werden darüber hinaus die  
Richtlinien eines Anbauverbandes des ökolo-  
gischen Landbaus eingehalten, darf zusätzlich  
dessen Zeichen verwendet werden.*

*Die Vielzahl der vorhandenen Zeichen führte  
bei vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern  
häufig zu Unsicherheiten:*

*„Ist das wirklich ein Öko-Produkt?“*

*Deshalb wurde im September 2001 in einer  
großen Allianz aus Lebensmittelhandel,  
Ernährungsindustrie, Öko-Anbauverbänden  
und Politik das Bio-Siegel geschaffen.*

*Die Kriterien zur Nutzung richten sich nach der  
EG-Öko-Verordnung (2092/91) und geben  
Klarheit und Einheitlichkeit bei der Erkennbar-  
keit von Öko-Lebensmitteln in Deutschland.  
Viele Öko-Produkte tragen das Bio-Siegel  
bereits.*

*In der Europäischen Union gibt es ebenfalls  
ein für alle EU-Mitgliedsstaaten einheitliches  
EU-Bio-Siegel. Auch dieses findet man auf  
Bio-Produkten zunehmend.*



**Bioland**  
ÖKOLOGISCHER LANDBAU



**demeter**



# Thüringer Ökoherz e.V.

*Der Thüringer Ökoherz e.V. ist der Förderverein für ökologischen Landbau, Landschaftspflege, Naturschutz und naturgemäße Lebensführung in Thüringen.*

*Er tritt ein für eine bewusste und nachhaltige Lebensführung und die Förderung des ökologischen Landbaus. Dabei setzen wir auf Öffentlichkeitsarbeit, Aufklärung der Verbraucher/-innen, Aus- und Weiterbildung, fachliche Anleitung sowie politische Interessenvertretung. Mit dieser Arbeit verfolgen wir folgende Ziele:*

- *Erhaltung der für die Menschen, Tiere und Pflanzen notwendigen natürlichen Lebensgrundlagen*
- *Umsetzung des Umweltschutzgedankens in das tägliche Leben*
- *Bewusstmachen der allgemeinen Lebensumstände und Aufzeigen von Alternativen mit dem Ziel einer bewussten, naturgemäßen Lebensführung*

• *Förderung einer ökologischen Landwirtschaft und einer artgemäßen Tierhaltung auf der Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen*



• *Durchführung von landschaftspflegerischen Maßnahmen, die Artenvielfalt und Lebensqualität der Landschaft erhalten und erhöhen*

• *Förderung von Maßnahmen zum Schutz, zur Pflege und zur Erhaltung der heimischen Natur*

„Spaß am Kochen - Genuss erleben“  
Kochen. Genießen. Erleben.

Bio   
Spitzenköche

*Unter diesem Motto zaubern die BIOSpitzenköche unwiderstehliche Gaumenfreuden. Ihr Name steht für die Verbindung von gesunder Ernährung und dem guten Geschmack bester Bio-Zutaten. Die BIOSpitzenköche haben es sich zur Aufgabe gemacht, möglichst viele Menschen vom Geschmack und von der*

*Qualität von Bio-Lebensmitteln zu überzeugen. Ob für Schulen, Kindergärten oder Kantinen, als Catering-Dienst oder in Sternereaurants – die BIOSpitzenköche kochen überall dort, wo Menschen zum Essen zusammenkommen.*



## „Credo der BIOSpitzenköche“

*Wir, die BIOSpitzenköche, kreieren Geschmackserlebnisse auf hohem Niveau. Unser Ziel ist es, Lebensfreude und Genuss mit ganzheitlichem Wohlbefinden in Einklang zu bringen. Dafür setzen wir unsere Kunst und unser Können als Bio-Köche und -Köchinnen ein.*

*Wir wählen die Lebensmittel, die wir verwenden, mit Bedacht aus. Sie stammen überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau. Unsere Küche bringt den natürlichen Geschmack der Lebensmittel und Getränke voll zur Geltung. Wir bevorzugen saisonale, regionale und fair gehandelte Lebensmittel und Genussmittel. Wir verarbeiten frische, gute und gesunde Nahrungsmittel zum Wohle des Menschen und der Natur.*

*Dadurch unterstützen wir eine nachhaltige Landwirtschaft und eine schonende Lebensmittelherstellung. Wir wollen zum Erhalt einer gesunden Umwelt für uns und unsere Kinder beitragen.*

### **„BIOMomente – Immer ein Genuss“**

*Mit dem Rezeptservice „BIOMomente – Immer ein Genuss“ wird Ihnen jeden Donnerstag per Newsletter ein neues Bio-Rezept der Saison zugesandt, jeweils entwickelt von einem der BIOSpitzenköche.*



*Umfassende Informationen finden Sie unter [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de).*

**Herausgeber:**

Thüringer Ökoherz e.V.  
Wohlsborner Str. 2  
99427 Weimar/Schöndorf  
Telefon (0 36 43) 437 1-28  
Telefax (0 36 43) 437 1-02  
[www.oekoherz.de](http://www.oekoherz.de)

**Konzeption und Redaktion:**

Thüringer Ökoherz e. V.  
Juliane Rocca, Alexander Seyboth

**Grafik/Gestaltung:**

BBDO Campaign  
Hausvogteiplatz 2  
10117 Berlin

**Fotos:**

Thüringer Ökoherz e. V.  
BIOSpitzenköche

**Druck:**

LV Druck  
Hülsebrockstr. 2  
48165 Münster

Die Erstellung dieses Kochbuchs wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau.

Nähere Informationen zum ökologischen Landbau finden Sie unter [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.

Überreicht durch: