

A woman with short grey hair and glasses, wearing a blue hoodie with colorful circular patterns, stands in a kitchen. She is smiling and looking towards the camera. In the background, there is a wooden shelf with various kitchen items, including plates, bowls, and a coffee maker. A window is visible on the right side of the frame.

# MELANIE ENGELKE

LandFrau aus Wansleben am See im  
Mansfelder Land

Minestrone à la Engelke

„Diese Suppe ist mein Lieblingsrezept, weil sie unkompliziert und schnell gekocht ist und (fast) der ganzen Familie schmeckt. Das Gemüse in der Minestrone kann je nach Geschmack und vor allem je nach Gartensaison variiert und erweitert werden. Unterschiedliches Gemüse ist meistens im Haus oder kann im Garten geerntet werden. Sie wird bei uns immer gekocht, wenn ein Familienmitglied kränkelt oder es draußen kühler wird. Es wirkt meistens Wunder.“

# MINISTRONE À LA ENGELKE

von Melanie Engelke

LandFrau aus Wansleben  
am See im Mansfelder Land



für 4 Personen

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 3 mittlere Kartoffeln           | und   |
| 2 Möhren                        | schälen und in Würfel schneiden.  |
| 2 kleine Zucchini               | und   |
| 1/2 mittleren Kürbis (Hokkaido) | würfeln.  |
| 4 Grüne Bohnen                  | in mundgerechte Stücke schneiden. Alles beiseite stellen.   |
| 1 mittlere Zwiebel              | und   |
| 3 Knoblauchzehen                | in Würfel schneiden.  |
| 4 EL Olivenöl                   | Einen großen Topf auf den Herd stellen und  |
| 3 mittlere Tomaten              | erhitzen. Die Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.  |
|                                 | würfeln, hinzufügen und kurz andünsten. Das bereits geschnittene Gemüse hinzufügen, kurz anbraten und mischen, so dass das Gemüse leicht geröstet, aber nicht braun wird. |
| 1,75 L Wasser                   | und   |
| 1 Lorbeerblatt                  | hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Mit   |
| Salz, Pfeffer und Chili         | abschmecken.  |

A portrait of Marion Wollert, a woman with short brown hair, smiling. She is wearing a white polo shirt with black polka dots and a small insect pin on her collar. She is sitting outdoors in front of a brick building with a green door and a potted plant.

# MARION WOLLERT

LandFrau aus Gohre in der Altmark

Kürbiscremesuppe

*„Unsere Familie war nie Kürbis-Fan, bis diese Suppe auf den Tisch kam. Wenn der Satz verwendet wird: „Das ist sehr gesund“, sind die Männer meistens sehr skeptisch und meinen, wir sollten nicht immer so viel Neues ausprobieren. Wir hatten richtig Spaß am Tisch, als ich die Heilwirkungen von Ingwer lobte. Aber die Schärfe des frischen Ingwers und der Apfelsaft machen die Suppe fruchtig und lecker. Im Garten wachsen nun mehrere Hokkaidos und deshalb gibt es im Herbst öfter Kürbiscremesuppe!“*

# KÜRBIS- CREMESUPPE

von Marion Wollert

LandFrau aus Gohre  
in der Altmark



für 4 Personen

1 kg Kürbis  
300 ml Gemüsebrühe  
100 ml Apfelsaft  
Salz,  
2 Gewürznelken  
25 g frischer Ingwer

würfeln. In  
zusammen mit  
aufsetzen.

und  
zugeben. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Die Nelken entfernen. Danach alles fein pürieren.

150 ml Sahne  
Frische Korianderblätter von 4 Stängeln  
4 TL Kürbiskernöl

hinzugeben und noch einmal aufkochen. In einen Teller geben. abzupfen. Mit den Korianderblättern und garnieren.



# GUDRUN SCHEFFLER

mit den LandFrauen aus Bösenburg

Süßkartoffeln mit Feigen

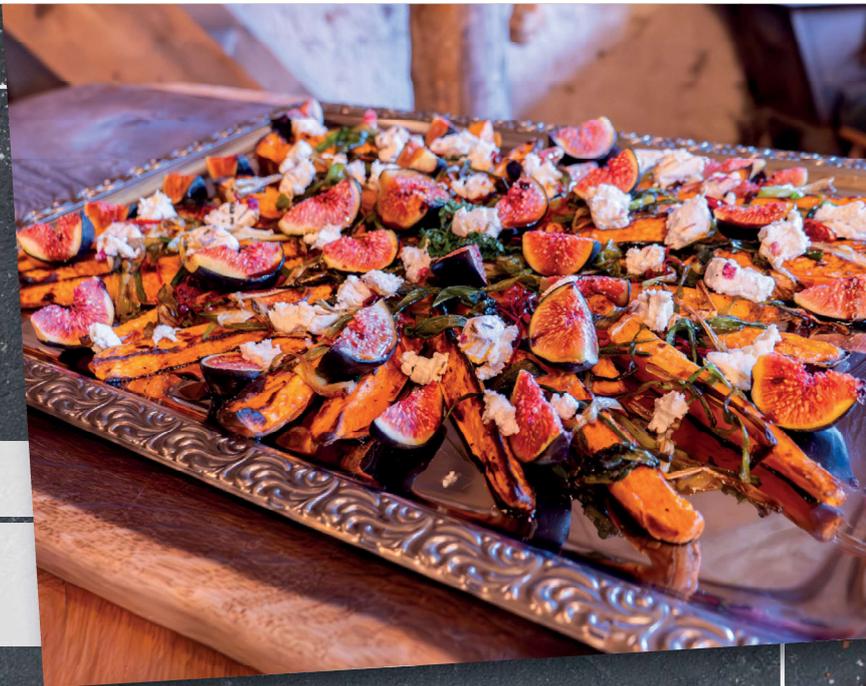
*„Wir kochen gern zusammen in unserer LandFrauengruppe und probieren neue Rezepte aus. Mal etwas Heimisches und mal etwas Neues. Süßkartoffeln sind sehr lecker und wachsen mittlerweile auch in Deutschland. Und das Alpaka neben mir durfte uns heute mal über die Schulter schauen. Ansonsten wohnt es mit vielen weiteren Artgenossen auf unserem Hof.“*

# SÜBKARTOFFELN

# MIT FEIGEN

von Gudrun Scheffler

mit den LandFrauen  
aus Bösenburg



1 kg Süßkartoffeln  
3 EL Olivenöl,  
2 TL Salz  
etwas Pfeffer

40 ml Balsamico-Essig  
20 g Zucker

6 frische Feigen  
12 Frühlingszwiebeln  
1 frische Chili

150 g Ziegenkäse (weich)

Den Backofen auf 240 °C vorheizen.

waschen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit

und

durchmischen. Die Süßkartoffeln mit ihrer Schale nach unten auf ein Backblech legen und 25 Minuten im Ofen garen. Danach abkühlen lassen.

mit

auf dem Herd eindicken, bis er dickflüssig ist. Beim Abkühlen wird die Masse noch dickflüssiger. Wenn sie zu dick wird, kann wieder etwas Wasser hinzugefügt werden.

vierteln und mit den Süßkartoffeln anrichten.

der Länge nach halbieren und in 4 cm lange Stücke schneiden.

klein schneiden und zusammen mit den Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten unter Rühren anbraten.

Über die Süßkartoffeln geben und mit Balsamico beträufeln. darüberstreuen und lauwarm servieren.

A man and a woman are standing in a kitchen. The man is on the left, wearing a blue polo shirt, and the woman is on the right, wearing a dark patterned top. Both are holding wine glasses filled with red wine. The background shows dark kitchen cabinets and a window with greenery outside.

# WENKE NIELEBOCK

LandFrau aus Wefensleben

Antipasti

*„Antipasti machen wir gern, wenn Freund\*innen oder Familie geladen sind. Es ist eine Beilage oder ein Hauptgericht und kann zu jeder Mahlzeit serviert werden. Es passt im Sommer sowie im Winter, aus eigener Ernte oder mit gekauftem Gemüse. Wann und wie es gegessen wird, ist so variabel wie die Gemüseauswahl. Wichtig ist immer nur die nette Gesellschaft dazu. Wir verbinden das Rezept mit vielen schönen Momenten.“*

# ANTIPASTI

von Wenke Nielebock

LandFrau aus Wefensleben



1 bis 2 Zucchini  
1 Aubergine

in 0,5-1 cm dicke Scheiben schneiden.  
ebenfalls in 1 cm dicke Scheiben  
schneiden. Mit

Salz

bestreuen und circa zehn Minuten  
warten, bis Wasser austritt. Mit Küchen-  
papier abwischen, wenden und auf der  
anderen Seite wiederholen.

3 bis 4 Paprika,  
1 Packung Champignons,  
4 bis 5 Möhren,  
gegebenenfalls Zwiebeln  
gegebenenfalls Artischocken

und  
klein schneiden und zusammen mit  
Zucchini und Aubergine in eine große  
Schüssel geben. Mit

viel Salz  
Pfeffer  
italienische Kräuter  
1 EL Zucker

und  
kräftig würzen. Reichlich  
darüber geben und etwa  
gleichmäßig zwischen dem Gemüse  
verteilen.

1 Tasse Olivenöl  
1/2 Tasse Orangensaft

mit  
und

2 bis 3 EL Balsamico-Essig

verrühren und über das Gemüse  
geben. Anschließend gut vermengen.  
Das Gemüse locker auf zwei Blechen  
verteilen und bei 200 °C (Umluft) in  
den Ofen geben. Dabei öfter den Herd  
kurz öffnen, damit Feuchtigkeit ent-  
weichen kann. Nach 15 bis 20 Minuten  
das Gemüse wenden. Alles sollte schön  
angebräunt sein. Gegebenenfalls kann  
zum Schluss die Grillfunktion des Herds  
benutzt werden.

Wenn das Gemüse fertig ist, alles in  
eine Auflaufform geben und mit

Salz,  
Pfeffer  
Rosmarin (gemahlen)  
Gegebenenfalls Oliven  
Balsamico-Essig  
Olivenöl

und etwas  
abschmecken.  
untermengen. Das Gemüse mit etwas  
beträufeln und dann mit  
aufgießen, bis alles bedeckt ist. Einige  
Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.  
Wenn es gleich warm gegessen wird,  
etwas mehr Balsamico-Essig verwenden  
und etwas weniger Olivenöl.