

# Familien- Rezept



## Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln weich kochen, schälen und lauwarm abkühlen lassen. Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken. Zimmerwarme Butter, etwas Salz sowie das Ei zugeben und mit einer Gabel vermengen. Grieß zugeben und alles zu einem glatten Teig vermengen.
- 2 Zwetschgen längs mit einem Messer halbieren und den Kern entfernen. Zwetschge wieder fest zusammendrücken. Teig in 18 Teile teilen, jeweils 1 Zwetschge in die Mitte des Kartoffelteigs geben und zu 18 Knödel rollen.
- 3 Knödel in kochendes Wasser geben, nach 2 Minuten Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten ziehen lassen bis sie oben im Wasser schwimmen.

# BÖHMISCHE ZWETSCHGENKNÖDEL

## Bio-Zutaten für 4 Portionen

- 600 g mehlig Kartoffeln
- 1 Ei
- 40 g Butter
- 60 g Grieß
- 120 g Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 18 Zwetschgen (oder Marillen)
- 250 g Speisequark
- Zucker
- Zerlassene Butter

- 4 Nun den Quark mittig auf ein quadratisches (Küchen)tuch legen, die Ecken gegenüberliegend verknoten, einen Kochlöffel unter die beiden Knoten schieben und nun wie bei einer Schraubzwinge das Wasser aus dem Quark drücken oder wer mehr Zeit hat, einfach für 3 Stunden im Tuch hängend langsam austrocknen lassen.
- 5 Der Quark wird nun im Tuch für 15 Min gekocht. Dabei verwendet man einen hohen Topf, gibt unten das kochende Wasser rein und legt den Kochlöffel mit dem Quark oben auf der Kante ab. Nach 15 Min rausnehmen, kurz abkühlen lassen und den Quarkkäse über die Knödel bröseln. Nach Belieben noch mit Zucker und flüssiger Butter servieren!

*“Meine sudetendeutsche Oma hat das Rezept an meine Mutter weitergegeben. Das Geheimnis ist der Quark anstelle der Semmelbrösel.”*

Eva Dutz, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, BUND Naturschutz München

3 FRAGEN ZU

# STREUOBSTWIESEN



## WAS IST EINE STREUOBSTWIESE?

Der Begriff Streuobst bezeichnet Obst, das nicht aus eintönigen Monokultur-Plantagen, sondern von naturschonend bewirtschafteten, vielfältigen Obstwiesen stammt. Die Bäume stehen meist „verstreut“ über die Wiesen. Oft verwechselt: Streuobst ist KEIN Fallobst!

## WARUM SIND STREUOBSTWIESEN WICHTIG FÜR DIE ARTENVIELFALT – UND FÜR UNSEREN GESCHMACK?

Streuobstwiesen sind gekennzeichnet durch großkronige, meist sehr alte Hochstammbäume, eine Vielzahl von Obstsorten und blütenübersäte Wiesen. Ein Garten Eden für viele Lebewesen! Regionale Sorten wurden über Jahrhunderte hinweg an die speziellen Standorte angepasst, sind daher widerstandsfähig und benötigen oftmals keinerlei Spritzmittel oder zusätzlichen Dünger. Ganz im Gegensatz zu den Obstsorten, die bei den Discountern angeboten werden und bei denen es in erster Linie um die Robustheit beim Transport und Lagern geht, bieten alte Sorten ein ganz besonderes, intensives Geschmackserlebnis!

**Ökologisch Essen** Projektstelle  
BUND Naturschutz  
in Bayern e.V.  
Kreisgruppe München

Mit freundlicher  
Unterstützung der  
 Landeshauptstadt  
München  
Referat für Klima-  
und Umweltschutz

## WIE IST DER AKTUELLE ZUSTAND DER STREUOBSTWIESEN IN BAYERN?

Streuobstwiesen sind seit dem erfolgreichen Volksbegehren „Artenvielfalt – Rettet die Bienen“ gesetzlich geschützte Biotop. Der anschließend geschlossene „Bayerische Streuobstpakt“ legt u.a. fest, dass bis 2035 eine Million zusätzliche Streuobstbäume gepflanzt werden.

Den aktuellen Stand der Umsetzung des Volksbegehrens können Sie hier nachverfolgen:

[www.volksbegehren-artenvielfalt.de/ueber-uns/monitoring/](http://www.volksbegehren-artenvielfalt.de/ueber-uns/monitoring/)

## WIR VOM BUND NATURSCHUTZ MÜNCHEN MEINEN:

Streuobstwiesen sind echtes Kulturgut und ein wahres Paradies für unsere Artenvielfalt! Unterstützen Sie den Erhalt durch Ihren gezielten Einkauf: Saft, der von Streuobstwiesen stammt, ist meist speziell gekennzeichnet und auch im Einzelhandel zu erhalten. Auch auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen ist Streuobst oft erhältlich – fragen Sie danach! In München können Sie Streuobstwiesen im Pasinger Magdalenenpark oder in der Ausgleichsfläche „In den Kirschen“ besuchen.

Bio, Regional & Saisonal – eine starke Kombi für  
Artenvielfalt, Gesundheit und Klima!

HIER GEHT'S ZUR  
NEWSLETTER-ANMELDUNG

