



Hagebutten - lecker und gesund

Hagebutten enthalten sehr viele Vitamine, Mineralstoffe, Fruchtsäuren und Flavonoiden. Sie stärken das Immunsystem, geben Lebenskraft, wirken positiv bei Infektionen, allgemeiner Schwäche und Wundheilung. Leicht abführend.

Dass Hagebutten auch schmecken, zeigen folgende Rezepte.

Hagebuttencremesuppe mit Sellerie

Zutaten: 2 EL Kürbiskerne, 250g Hagebutten, 1 Zwiebel, 200g Knollensellerie, 10g Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Apfelsaft, 3 - 4 EL frisch geriebener Meerrettich, 1-2 EL Zitronensaft, 1 Messerspitze Koriander und Muskat, 1 Prise Meersalz, 1/2 TL Honig, 1 Prise Pfeffer, Sahne

Zubereitung: Kürbiskerne in trockener Pfanne anrösten und grob hacken. Hagebutten längs halbieren, Kerne sehr gründlich waschen. Samenhaare vollständig entfernen. Zwiebeln fein, Sellerie grob würfeln und in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen. Hagebutten, 1-2 Esslöffel Meerrettich, Zitronensaft, Meersalz und Honig zugeben, zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Durch ein Sieb passieren, pfeffern, abschmecken. Sahne steif schlagen, etwa 2 Esslöffel Meerrettich unterziehen, portionsweise auf die Suppe geben, mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Hagebutten als Brotaufstrich

Zubereitung: Frische Hagebutten waschen und halbieren. Kerne mit kleinem Löffel entfernen. Härchen abspülen. Die halbierten Fruchtschalen mit Wasser überdecken und etwa 40 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend durch ein Sieb streichen und nach Geschmack mit Zucker oder Honig mischen. Masse im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Anstatt Kerne mühsam mit dem Löffel zu entfernen, können weichgekochte Hagebutten auch durchs Sieb gedrückt werden. Kerne bleiben im Durchschlag hängen.

Landesgartenfachberater Jörg Grothe



Hagebutten - lecker und gesund

Hagebutten enthalten sehr viele Vitamine, Mineralstoffe, Fruchtsäuren und Flavonoiden. Sie stärken das Immunsystem, geben Lebenskraft, wirken positiv bei Infektionen, allgemeiner Schwäche und Wundheilung. Leicht abführend.

Dass Hagebutten auch schmecken, zeigen folgende Rezepte.

Hagebuttencremesuppe mit Sellerie

Zutaten: 2 EL Kürbiskerne, 250g Hagebutten, 1 Zwiebel, 200g Knollensellerie, 10g Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Apfelsaft, 3 - 4 EL frisch geriebener Meerrettich, 1-2 EL Zitronensaft, 1 Messerspitze Koriander und Muskat, 1 Prise Meersalz, 1/2 TL Honig, 1 Prise Pfeffer, Sahne

Zubereitung: Kürbiskerne in trockener Pfanne anrösten und grob hacken. Hagebutten längs halbieren, Kerne sehr gründlich waschen. Samenhaare vollständig entfernen. Zwiebeln fein, Sellerie grob würfeln und in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen. Hagebutten, 1-2 Esslöffel Meerrettich, Zitronensaft, Meersalz und Honig zugeben, zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Durch ein Sieb passieren, pfeffern, abschmecken. Sahne steif schlagen, etwa 2 Esslöffel Meerrettich unterziehen, portionsweise auf die Suppe geben, mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Hagebutten als Brotaufstrich

Zubereitung: Frische Hagebutten waschen und halbieren. Kerne mit kleinem Löffel entfernen. Härchen abspülen. Die halbierten Fruchtschalen mit Wasser überdecken und etwa 40 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend durch ein Sieb streichen und nach Geschmack mit Zucker oder Honig mischen. Masse im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Anstatt Kerne mühsam mit dem Löffel zu entfernen, können weichgekochte Hagebutten auch durchs Sieb gedrückt werden. Kerne bleiben im Durchschlag hängen.

Landesgartenfachberater Jörg Grothe



Hagebutten - lecker und gesund

Hagebutten enthalten sehr viele Vitamine, Mineralstoffe, Fruchtsäuren und Flavonoiden. Sie stärken das Immunsystem, geben Lebenskraft, wirken positiv bei Infektionen, allgemeiner Schwäche und Wundheilung. Leicht abführend.

Dass Hagebutten auch schmecken, zeigen folgende Rezepte.

Hagebuttencremesuppe mit Sellerie

Zutaten: 2 EL Kürbiskerne, 250g Hagebutten, 1 Zwiebel, 200g Knollensellerie, 10g Butter, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml Apfelsaft, 3 - 4 EL frisch geriebener Meerrettich, 1-2 EL Zitronensaft, 1 Messerspitze Koriander und Muskat, 1 Prise Meersalz, 1/2 TL Honig, 1 Prise Pfeffer, Sahne

Zubereitung: Kürbiskerne in trockener Pfanne anrösten und grob hacken. Hagebutten längs halbieren, Kerne sehr gründlich waschen. Samenhaare vollständig entfernen. Zwiebeln fein, Sellerie grob würfeln und in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen. Hagebutten, 1-2 Esslöffel Meerrettich, Zitronensaft, Meersalz und Honig zugeben, zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Durch ein Sieb passieren, pfeffern, abschmecken. Sahne steif schlagen, etwa 2 Esslöffel Meerrettich unterziehen, portionsweise auf die Suppe geben, mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Hagebutten als Brotaufstrich

Zubereitung: Frische Hagebutten waschen und halbieren. Kerne mit kleinem Löffel entfernen. Härchen abspülen. Die halbierten Fruchtschalen mit Wasser überdecken und etwa 40 Minuten kochen, bis sie weich sind. Anschließend durch ein Sieb streichen und nach Geschmack mit Zucker oder Honig mischen. Masse im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Anstatt Kerne mühsam mit dem Löffel zu entfernen, können weichgekochte Hagebutten auch durchs Sieb gedrückt werden. Kerne bleiben im Durchschlag hängen.

Landesgartenfachberater Jörg Grothe

Mit neuem Namen in die Zukunft

Niedersachsens größter Interessenverband für privates Wohneigentum (rd. 50.000 Mitglieder) heisst jetzt „**Verband Wohneigentum Niedersachsen e.V. (VWE)**“. Wie zuvor als „DSB Niedersachsen e.V.“ fördert der VWE das selbst genutzte Wohneigentum. Er ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Ziel: Stärkung der Rechte für Wohneigentümer.

Leistungen für Mitglieder

- Haus- und Grundstückshaftpflichtversicherung
- Gartenfachberatung
- Rechts- und Verbraucherberatung
- Bau- und Energieberatung
- Grundstücksrechtsschutzversicherung
- Monatszeitschrift
- Merkblätter zu Recht und Garten
- Interessenvertretung für Wohneigentum
- Gemeinschaftsleben im Ortsverein

Zusatzleistungen

- prämiengünstige Versicherungen für Haus, Wohnung, Rechtsschutz, Haftpflicht, PKW etc.

Wer kann Mitglied werden?

Eigentümer selbstgenutzter Häuser und Wohnungen. Ansprechpartner sind die Vorsitzenden der Gemeinschaften und Kreisgruppen. Abhängig vom Angebot vor Ort liegt der Jahresbeitrag z.Z. zwischen 25 und 35 Euro.

Wie entstand der VWE?

Der VWE wurde in den 30er Jahren als „Deutscher Siedlerbund (DSB)“ gegründet. Er beriet Nachbarschaften, die Siedlungen in Eigenleistung errichteten. Standardisierte Baupläne und -anträge, Mengenrabatte beim Kauf von Materialien und viele Stunden Arbeit unter meist schwierigen Bedingungen hielten die Kosten oft unter 5.000 Euro. Kommunen steuerten günstiges Bauland bei, um Wohnraum und Gartenflächen zur Eigenversorgung zu fördern.

Sprechen Sie uns an:

www.wohneigentum-nds.de

VWENiedersachsen · Hildesheimerstr.47 · 30169 Hannover · info@wohneigentum-nds.de

Mit neuem Namen in die Zukunft

Niedersachsens größter Interessenverband für privates Wohneigentum (rd. 50.000 Mitglieder) heisst jetzt „**Verband Wohneigentum Niedersachsen e.V. (VWE)**“. Wie zuvor als „DSB Niedersachsen e.V.“ fördert der VWE das selbst genutzte Wohneigentum. Er ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Ziel: Stärkung der Rechte für Wohneigentümer.

Leistungen für Mitglieder

- Haus- und Grundstückshaftpflichtversicherung
- Gartenfachberatung
- Rechts- und Verbraucherberatung
- Bau- und Energieberatung
- Grundstücksrechtsschutzversicherung
- Monatszeitschrift
- Merkblätter zu Recht und Garten
- Interessenvertretung für Wohneigentum
- Gemeinschaftsleben im Ortsverein

Zusatzleistungen

- prämiengünstige Versicherungen für Haus, Wohnung, Rechtsschutz, Haftpflicht, PKW etc.

Wer kann Mitglied werden?

Eigentümer selbstgenutzter Häuser und Wohnungen. Ansprechpartner sind die Vorsitzenden der Gemeinschaften und Kreisgruppen. Abhängig vom Angebot vor Ort liegt der Jahresbeitrag z.Z. zwischen 25 und 35 Euro.

Wie entstand der VWE?

Der VWE wurde in den 30er Jahren als „Deutscher Siedlerbund (DSB)“ gegründet. Er beriet Nachbarschaften, die Siedlungen in Eigenleistung errichteten. Standardisierte Baupläne und -anträge, Mengenrabatte beim Kauf von Materialien und viele Stunden Arbeit unter meist schwierigen Bedingungen hielten die Kosten oft unter 5.000 Euro. Kommunen steuerten günstiges Bauland bei, um Wohnraum und Gartenflächen zur Eigenversorgung zu fördern.

Sprechen Sie uns an:

www.wohneigentum-nds.de

VWENiedersachsen · Hildesheimerstr.47 · 30169 Hannover · info@wohneigentum-nds.de

Mit neuem Namen in die Zukunft

Niedersachsens größter Interessenverband für privates Wohneigentum (rd. 50.000 Mitglieder) heisst jetzt „**Verband Wohneigentum Niedersachsen e.V. (VWE)**“. Wie zuvor als „DSB Niedersachsen e.V.“ fördert der VWE das selbst genutzte Wohneigentum. Er ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Ziel: Stärkung der Rechte für Wohneigentümer.

Leistungen für Mitglieder

- Haus- und Grundstückshaftpflichtversicherung
- Gartenfachberatung
- Rechts- und Verbraucherberatung
- Bau- und Energieberatung
- Grundstücksrechtsschutzversicherung
- Monatszeitschrift
- Merkblätter zu Recht und Garten
- Interessenvertretung für Wohneigentum
- Gemeinschaftsleben im Ortsverein

Zusatzleistungen

- prämiengünstige Versicherungen für Haus, Wohnung, Rechtsschutz, Haftpflicht, PKW etc.

Wer kann Mitglied werden?

Eigentümer selbstgenutzter Häuser und Wohnungen. Ansprechpartner sind die Vorsitzenden der Gemeinschaften und Kreisgruppen. Abhängig vom Angebot vor Ort liegt der Jahresbeitrag z.Z. zwischen 25 und 35 Euro.

Wie entstand der VWE?

Der VWE wurde in den 30er Jahren als „Deutscher Siedlerbund (DSB)“ gegründet. Er beriet Nachbarschaften, die Siedlungen in Eigenleistung errichteten. Standardisierte Baupläne und -anträge, Mengenrabatte beim Kauf von Materialien und viele Stunden Arbeit unter meist schwierigen Bedingungen hielten die Kosten oft unter 5.000 Euro. Kommunen steuerten günstiges Bauland bei, um Wohnraum und Gartenflächen zur Eigenversorgung zu fördern.

Sprechen Sie uns an:

www.wohneigentum-nds.de

VWENiedersachsen · Hildesheimerstr.47 · 30169 Hannover · info@wohneigentum-nds.de