

Verbraucher

www.verbraucher.org

konkret

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

5=3
Fünf

Broschüren
bestellen, drei
bezahlen!

80 Rezeptkarten

zum Ausschneiden
und Sammeln



Clever saisonal
kochen

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Liebe Verbraucherin, lieber Verbraucher,



rund um das Jahr haben die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten ihre Saison. Die Frage, was man z. B. im April Leckeres aus Bärlauch oder im Januar aus Grünkohl zaubern kann, haben wir zum Anlass für eine Rezeptkartensammlung genommen. Stück für Stück wächst diese Sammlung und wird immer wieder ergänzt.

Im praktischen Postkartenformat haben wir Rezepte entsprechend ihrer Hauptzutat zusammengestellt. So finden Sie in diesem Themenheft 80 Rezepte zu verschiedenen Hauptzutaten. Zusätzlich haben wir die Saisonzeit der Hauptzutat aufgeführt und dargestellt, ob diese aus heimischem Anbau oder aus Importen stammt.

Günstig ökologisch kochen ist mit Zutaten, die entsprechend ihrer Saison aus heimischem Anbau stammen

und regional verwendet werden, leicht umsetzbar. Zudem enthalten die Rezepte überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Wenn es auf den Rezepten nicht anders vermerkt ist, handelt es sich um Hauptmahlzeiten und die Mengen sind für vier Personen berechnet. Ergänzend gibt es auch Rezepte für Vorspeisen, Nachtische, Salate oder Gebäck. Gerade bei letzterer Zuordnung kann auch die Personenzahl variieren.

Viel Spaß beim Kochen wünscht Ihnen

Susanne Moosmann (Fachreferentin)

P. S. Bitte beachten Sie unsere Aktion „5 gleich 3“ auf Seite 24.

Inhalt

Impressum

Verbraucher konkret,
Dezember 2009

ISSN 1435-3547
„Clever saisonal kochen“ - Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

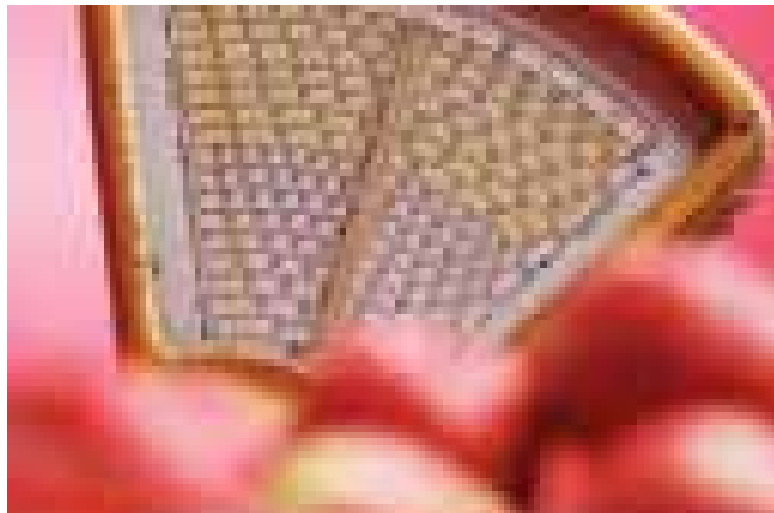
Redaktionsanschrift:
Elsenstr. 106,
12435 Berlin,
Tel. 030/53 60 73-3,
Fax 030/53 60 73-45,
mail@verbraucher.org,
www.verbraucher.org

Konzept & Text:
Susanne Moosmann,
Laura Gross, Georg
Abel (V.i.S.d.P.)
Fotos: Archiv

Hinweis: Wenn im Text z. B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich alle Verbraucherinnen und Verbraucher.

Nachdruck und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers und Quellenangabe.

Die einmalige Anforderung der Themenhefte und Broschüren ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (60,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,50 Euro plus Versand



In den Rezepten steht Einfachheit und Praktikabilität im Vordergrund. So weit wie möglich haben wir daher die Stückzahlen von verwendeten Obst- und Gemüsesorten in der Zutatenliste eingesetzt. Für Ihre Orientierung haben wir folgend die durchschnittlichen Mengen zusammengestellt.

Durchschnittliches Gewicht häufig verwendeter Obst- und Gemüsesorten:

Apfel, 100 bis 150 g	Rettich, 250 g
Aubergine, 400 g	Rote Bete Knolle, 200 - 300 g
Blumenkohl, 750 g	Rotkohl, mittelgroß 800 - 1100 g
Chicorée, 150 g	Sellerie Knolle, 400 - 600 g
Chinakohl, klein 250 g, mittelgroß 500 g	Steckrübe, 750 g
Fenchel Knolle, 150 g	Teltower Rübchen, 50 - 100 g
Gewürzgurke, 50 g	Tomate, mittelgroß 80 - 120 g
Ingwer, Daumengröße, 20 g	Wirsing, Weißkohl, Spitzkohl, 1000 g
Kartoffeln, klein 50 g, 100 g	Zucchini, 200 g
Kohlrabi, 150 g	Zwiebel und Schalotten, 50 g
Lauch, 200 g	
Möhren, 50 - 100 g	1 Becher Sahne 200 g
Paprikaschoten, 150 - 200 g	1 Becher Schmand 200 g
Pastinake, 150 g	1 Becher Saure Sahne 150 g
Quitten, 300 g	1 Becher Crème fraîche 150 g

Herkunftsangaben

Gerade mit dem Blick auf das Stärken der lokalen Wirtschaft, umweltfreundlichen kurzen Transportwegen oder typischen regionalen Spezialitäten ist die Herkunft frischer Lebensmittel bedeutend. Oft ist neben der tatsächlichen Herkunft die Adresse des Importeurs oder des Verpackungsunternehmens angegeben. So erfahren Verbraucher verarbeiteter Lebensmittel oft nur, für wen jedoch nicht wo das Produkt hergestellt wurde.

Der Einkauf etwa von Obst und Gemüse garantiert aus heimischem Anbau entsprechend der Saison gelingt beim Direktvermarkter, auf Wochenmärkten oder Direktbestellungen, wie mittels Abo-Kiste. In Fällen, wo ein direkter Kontakt zwischen Händler und Verbraucher nicht möglich ist, können geschützte Herkunftsbezeichnungen weiter helfen. Eine gesetzliche Definition für Regionalität gibt es nicht. Oft ist ein regionales Gebiet einem Bundesland gleichgesetzt oder unterliegt anderen gemeinsamen landschaftlichen und sozio-kulturellen Merkmalen. Gute Orientierung bieten z. B. regionale Biosiegel:



Bio-Siegel Hessen:

Pflanzliche Produkte mit diesem Siegel müssen zu 100 Prozent der Region entstammen. In der Erzeugung von Rind-, Kalb- und Schweinefleisch müssen die Tiere spätestens ab dem Alter von sechs Wochen, in der Geflügelfleischerzeugung von einer Woche, in der Region gehalten werden. Die Hauptzutat bei verarbeiteten Produkten (Milch bei Milchprodukten) muss zu mindestens 90 Prozent aus der Region stammen.

Lesen Sie weiter auf Seite 23.



Avocado

Angebot aus Import ■

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Obstsalat mit Avocadosoße

- 3 Orangen
- 3 Äpfel
- 2 Birnen
- 1 Banane
- 2 Kiwis
- 1 Avocado
- Saft von 2 Orangen
- 4 Blättchen Minze
- 4 EL Honig
- Zimt

Obst waschen und alles in gleichmäßige, mundgerechte Stücke schneiden.

Avocado schälen und klein schneiden. Zusammen mit Orangensaft, Minze und Honig pürieren und mit Zimt abschmecken.

Obst auf Teller verteilen, mit Soße übergießen und sofort servieren.

Tip: Obstsorten können je nach individuellem Geschmack variiert werden.



Avocado

Angebot aus Import ■

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Kalte Avocadosuppe

- 1 Zwiebel (rot)
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 Avocados
- Zitronensaft, Salz
- Tabascoöl
- 100 ml Tomatensaft
- Pfeffer (schwarz)
- 100 g Hartkäse (Pecorino oder Parmesan)

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen.

Avocado schälen, Stein entfernen, grob würfeln und in die Gemüsebrühe geben. Suppe mit dem Stabmixer sehr cremig pürieren; nicht kochen lassen!

Anschließend mit Zitronensaft, Salz und Tabasco abschmecken. Tomatensaft dazugeben und Suppe abkühlen lassen.

Käse grob raspeln und vor dem Servieren über die Suppe streuen.



Bärlauch

Angebot aus heimischem Anbau ■

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Bärlauch-Petersilienzuppe

- 150 g Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel
- 3 EL Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Sahne (200 g)
- 2 Bund Bärlauch (ca. 300 g)
- 100 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Scheiben Toastbrot
- Butter

Petersilienwurzel und Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Brühe zugeben und mit Sahne auffüllen. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Bärlauch waschen und trocken tupfen. Blätter grob zerschneiden.

Petersilienwurzel aus dem Topf nehmen, mit Bärlauch und Milch pürieren. Anschließend zurück zur Suppe geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Toastbrot würfeln und in Butter von allen Seiten goldbraun rösten. Croutons vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Tip: Nordseekrabben kurz in Butter anschwemmen und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.



Bärlauch

Angebot aus heimischem Anbau ■

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Bärlauch-Quiche

- 150 g Käse (Emmentaler)
- 1 Ei
- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 150 g Butter
- 200 g Bärlauch
- 1 Becher Schmand (200 g)
- 2 Eier
- Salz, Muskat, Pfeffer, Kardamom

Emmentaler raspeln. Ei trennen. Geriebenen Käse mit Mehl und Salz vermischen. Mit Butter und Eigelb zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einschlagen und mindestens eine Stunde kühl stellen.

Wasser zum Kochen bringen. Bärlauch waschen und in einem abgedeckten Sieb über dem kochenden Wasser in sich zusammenfallen lassen. Bärlauch grob hacken. Backofen vorheizen.

Zwei Eier mit Schmand vermischen, Bärlauch unterheben. Mit Salz, Muskat, Pfeffer und Kardamom abschmecken.

Teig erneut durchkneten, ausrollen und in einer gefetteten Quiche-Form verteilen. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Bärlauchcreme auf den Teigboden streichen, die Quiche auf der untersten Schiene des Ofens bei 180°C etwa 30 Minuten backen.



Bärlauch

Angebot aus heimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Bärlauch-Nudeln

- 500 g Nudeln (z. B. Linguini)
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zucchini (ca. 500 g)
- 1 Becher Sahne (200 g)
- Salz
- 1 Bund Bärlauch
- 2 EL Zitronensaft
- 80 g Parmesan

Salzwasser zum Kochen bringen, Nudeln kochen.
 Zwiebeln fein hacken und einige Minuten in Öl glasig dünsten.
 Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Mit einem Sparschäler oder einem Käsehobel Zucchini über die ganze Länge in dünne Streifen schneiden. Anschließend zu den Zwiebeln geben und etwa 3 Minuten mitdünsten.
 Sahne dazugeben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Köchel lassen, bis die Sahne etwas eingedickt ist und die Zucchini fast gar sind.
 Bärlauch in feine Streifen schneiden und zur Soße geben. Nur kurz erhitzen.
 Linguini nur grob abtropfen lassen, noch feucht in die Soße geben und alles vermischen. Abschließend großzügig Parmesan darüber reiben.



Avocado

Angebot aus Import

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Avocado-Cocktail

- 2 Avocados
- 300 ml Tomatensaft
- 1 Bund Dill
- Koriander (gemahlen)
- ½ Becher Buttermilch (250 ml)
- Salz, Pfeffer, Tabascoße
- 4 Stangen Sellerie

Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch auslösen und grob würfeln. Zusammen mit Tomatensaft pürieren. Dill abwaschen, fein hacken und zusammen mit dem Koriander zum Avocadopüree geben.
 Alles mit Buttermilch auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Tabascoße herzhaft abschmecken.
 Sellerie waschen, am unteren Ende 2 Zentimeter abschneiden, Fäden abziehen.
 Cocktail in Gläser füllen, je eine Selleriestange hineinstellen und etwas Pfeffer auf die Oberfläche des Getränks geben.



Bärlauch

Angebot aus heimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Bandnudeln mit Spargel und Pesto

- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan
- 50 g Pinienkerne
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Bärlauch
- 5 EL Olivenöl
- 750 g weißer Spargel
- Salz, Zucker
- 400 g grüne Bandnudeln

Knoblauch schälen und klein schneiden. Parmesan, Pinienkerne, Salz und Pfeffer im Mörser oder in der Küchenmaschine fein zerkleinern.
 Bärlauch waschen, trocken tupfen und einige Blätter zur Dekoration beiseitelegen. Übrige Blätter von Stielen befreien, in den Mörser geben und mit den restlichen Zutaten zu einer Paste verarbeiten, währenddessen das Olivenöl nach und nach zugeben.
 Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, die Stangen in gleichmäßige Stücke schneiden. 500 ml Wasser mit je einer Prise Salz und Zucker zum Kochen bringen, Spargelstücke darin 8 bis 10 Minuten knapp garen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen. Spargelwasser aufbewahren.
 Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abgießen.
 Spargelstücke und Bärlauch-Pesto vorsichtig unter die heißen Nudeln mischen, evtl. einige Löffel Spargelwasser zufügen. Das Gericht mit Bärlauchblättern garnieren.



Avocado

Angebot aus Import

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Hirsessalat

- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 200 g Hirse
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 3 EL Apfelsaft
- 1 Zwiebel
- 1 Avocado
- 2 Äpfel

Brühe mit dem Lorbeerblatt erhitzen und Hirse darin etwa 25 Minuten garen. Lorbeerblatt und ggf. überflüssige Brühe entfernen. Hirse mit einem EL Öl, Salz, Pfeffer und Paprika würzen, abkühlen lassen. Zitrone auspressen, Saft auffangen.
 Aus Zitronensaft, 3 EL Öl und Apfelsaft ein Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 Zwiebel abziehen und fein würfeln, Avocado schälen, in kleine Stücke schneiden, Äpfel achtern, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden.
 Zwiebel-, Apfel- und Avocadostücke mit dem Dressing vermengen und alles unter die Hirse heben.

Tip: Dazu schmeckt Fladenbrot.



Champignon

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec

Pilzpflanne mit Kartoffelpuffern

8 Kartoffeln (festkochend)

2 Zwiebeln

1 EL Mehl

2 Eier

Salz, Pfeffer

Öl

500 g Champignons

1 Zwiebel

2 EL Butter

150 ml Weißwein

100 ml Milch

1/2 Becher Sahne (100 g)

Kartoffeln schälen. Die Hälfte der Kartoffeln grob und die andere Hälfte fein raspeln. Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Mit den Kartoffeln vermengen. Mehl und Eier unter die Kartoffelmasse mischen. Grobzügig mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und bei mäßiger Hitze je drei Puffer von beiden Seiten goldbraun backen.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln darin anschwitzen und unter dazugeben. Einige Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren langsam einkochen lassen. Milch und Sahne dazugeben und bis zu einer cremig festen Konsistenz einkochen lassen.

Champignons mit den Kartoffelpuffern servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Champignon

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec

Zwiebelgemüse mit Champignonklößen

10 bis 12 Kartoffeln

(mehligkochend)

Muskat

100 g Speisestärke

2 Eigelb

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehen

150 g Champignons

6 EL Butter

8 Schalotten (ca. 500 g)

3 EL Öl, 3 Zweige Thymian

1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer

1 EL Balsamico-Essig

100 ml Gemüsebrühe

Kartoffeln schälen, kochen, abtropfen lassen und anschließend zerstampfen. Kartoffelmasse mit Muskat würzen und mit Speisestärke sowie Eigelben zu einem Teig verkneten.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Champignons sauber reiben und in kleine Stücke schneiden. 2 EL Butter zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Champignonstücke dazugeben und bei mittlerer Hitze langsam schmoren.

Aus dem Teig Klöße formen und in der Mitte etwas von der Champignonmasse einschließen. In siedendem Salzwasser Klöße etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Thymianblättern dazugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Schalotten dazugeben und einige Minuten anschwitzen. Mit Essig ablöschen und langsam einkochen lassen. Mit Brühe aufgießen, bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten schmoren und dann bei offenem Deckel die Flüssigkeit verkochen lassen. Zwiebelgemüse auf Tellern anrichten und mit Klößen servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Erdbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec

Erdbeer-Bruschetta

1 Ciabatta-Brot

4 EL Butter

300 g Erdbeeren

125 g Frischkäse

1/2 TL Vanillezucker

2 TL Bitterschokolade

(geraspelt)

1 TL Zucker

1 TL Zitronensaft

4 EL Pistazien

(gehackt)

Brot schräg in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in der zerlassenen Butter von beiden Seiten rösten.

Erdbeeren waschen, putzen und die Hälfte (mit dem Stabmixer) pürieren.

Eine Hälfte des Frischkäses in einer Schüssel mit Erdbeerpüree und Vanillezucker verrühren.

Restlichen Frischkäse mit Bitterschokolade, Zucker und Zitronensaft verrühren.

Je die Hälfte der Brote mit Erdbeerrisikase und mit Schokofrischkäse bestreichen.

Restliche Erdbeeren in feine Scheiben schneiden und auf den Broten anrichten. Gehackte Pistazien darüberstreuen.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Erdbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec

Erdbeer-Ruccola-Salat

Pfefferkörner (schwarz)

500 g Erdbeeren

1 TL Zucker

100 g Blattsalat

200 g Rucola

150 g Gouda (mittelalt)

2 EL Olivenöl

1 EL Balsamico-Essig

Salz

Schwarzen Pfeffer im Mörser zerkleinern oder sehr grob mahlen.

Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und vierteln. Mit Zucker und Pfeffer bestreut beiseite stellen.

Salat und Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter zerzupfen und vermischen.

Käse grob reiben. Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Käseraspeln untermischen.

Auf Tellern anrichten. Gewürzte Erdbeeren auf dem Salat verteilen.

Tipp: Dazu schmeckt frisches Weißbrot.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Erdbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Rhabarber-Erdbeer-Dessert (8 Portionen)

- 750 g Rhabarber
- 150 g Zucker
- Saft einer Orange
- 300 g Quark
- 200 g Frischkäse
- 100 ml Milch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 15 Amarettini
- 1 Becher Sahne (200 g)
- 500 g Erdbeeren
- 100 g Mandeln (gehackt)

Rhabarber putzen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Diese mit Apfeisensaft und 100 g Zucker etwa 5 Minuten weich dünsten. Quark, Frischkäse, Milch und Vanillezucker zu einer glatten Masse verrühren. Amarettini fein zerbröseln und unter die Quarkmasse mischen. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Erdbeeren waschen, trocknen und vom Stielansatz befreien. Ein Viertel zur Dekoration zurückbehalten, die übrigen Früchte in kleine Stücke schneiden und mit der abgekühlten Rhabarbermasse vermischen. Rhabarberkompott in hübsche Glasschüsseln oder Gläser füllen. Mit der Quarkmasse bedecken und kalt stellen.

Restlichen Zucker in einer Pfanne ohne Fett karamellisieren lassen. Gehackte Mandeln kurz im Karamell schwenken und nach dem Erkalten mit den restlichen Erdbeeren auf dem Dessert verteilen.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Champignon

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Nudelpfanne mit Champignons

- 2 Zwiebeln
- 500 g Champignons
- 1 kleiner Chinakohl
- 250 g chinesische Eiernudeln
- 2 EL Öl
- 2 EL Curry-Paste
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Sojasoße
- 3 EL Sesam

Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die dicken Strünke des Chinakohls dreieckig aus den Blättern schneiden und sehr fein würfeln, die Blätter in dünne Streifen schneiden.

Nudeln kochen, abtropfen lassen. Öl in einer tiefen Pfanne (oder einem Wok) erhitzen. Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Champignons dazugeben und goldbraun braten. Chinakohl-Würfelchen und Currypaste dazugeben und etwa eine Minute weiterbraten.

Chinakohlblätter dazugeben und eine weitere Minute mitbraten lassen. Lauchzwiebel säubern, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Nudeln und Sojasoße zum Gemüse geben und gut durchschwenken. Vom Herd nehmen. Lauchzwiebeln unterheben und mit Sesam bestreut servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Erdbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Gefrorener Erdbeer-Joghurt (10 Portionen)

- 2 Limetten (unbehandelt)
- 2 Eier
- 100 g brauner Zucker
- 1 Becher Sahne (200 g)
- 2 Zweige Pfefferminze
- 500 g Naturjoghurt
- 1000 g Erdbeeren
- 2 EL Puderzucker

Limetten waschen, Schale abreiben und gut abgedeckt aufbewahren, Limetten auspressen. Eier und Zucker im heißen Wasserbad zu dickem Schaum schlagen. Schaum in kaltem Wasserbad weiterschlagen, bis er abgekühlt ist. 2 EL Limettensaft dazugeben, Rest aufbewahren.

Sahne steif schlagen. Pfefferminze waschen, Blättchen vom Stiel trennen und sehr fein hacken. Joghurt, Schlagsahne und Pfefferminze vorsichtig unter die Zucker-Ei-Masse heben. Masse für zwei Stunden ins Tiefkühlfach stellen, dabei mehrfach mit dem Stabmixer aufschlagen.

Erdbeeren waschen, trocknen, von Stielen und Blättchen befreien. Früchte vierteln, mit Puderzucker überstäuben und mit restlichem Limettensaft abschmecken.

Gefrorenen Joghurt und Erdbeeren auf Desserttellern anrichten und vor dem Servieren mit Limettenschalen bestreuen.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Champignon

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Champignons

- 300 g Champignons
- 1 Gemüsezwiebel
- 3 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Fleischtomaten
- ½ Becher Sahne (100 g)
- 1 TL Pfefferkörner (grün)
- 1 Beet Kresse
- Salz, Pfeffer
- 100 g Schinken

Champignons verlesen, abreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Champignons darin anbraten und zusammenfallen lassen. Restliche Butter in einem schweren Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anbraten.

Butter-Zwiebel-Mischung mit Mehl überstäuben und einrühren. Wenn am Topfboden beim Rühren keine Schlieren mehr bleiben, Milch angießen und glatrühren. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen.

Fleischtomaten achteln. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Sahne, grüne Pfefferkörner, die Hälfte der Kresse und die Tomaten zur Suppe geben. Nicht mehr aufkochen lassen. Champignons zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schinken in kleine Streifen schneiden.

Suppe mit Schinken und der restlichen Kresse garniert servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Erdbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Erdbeeren mit Frischkäse-Dip

500 g Erdbeeren

150 g Ziegenfrischkäse

6 EL Milch

1/2 Bund Kerbel

1/2 EL Pfefferkörner (grün)

Erdbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

Frischkäse mit der Milch glatt und cremig rühren.

Kerbel waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und sehr

fein hacken, Pfefferkörner grob zerstoßen. Beides unter den Frischkäse mengen,

einige Minuten ziehen lassen und mit Zucker und Pfeffer abschmecken.

Erdbeeren mit Dip servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Erdbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Erdbeer-Joghurt (10 Portionen)

4 EL Pinienkerne

500 g Erdbeeren

Saft von einer halben

Zitrone

4 Blätter frische Minze

1 Becher Naturjoghurt

(groß, 500 g)

3 TL Zucker

1/2 TL gemahlener

Kardamom

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldgelb rösten, leicht abkühlen lassen.

Erdbeeren waschen, trocknen, entstielen und vierteln, mit Zitronensaft

vermischen.

Minzeblätter waschen, klein zupfen, mit Joghurt, Zucker und Kardamom

verrühren.

Joghurt in vier Schüsseln verteilen, Erdbeerviertel oben auf legen und mit

Pinienkernen bestreuen.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Grapefruit

Angebot aus Import

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Avocado-Grapefruit-Salat

1 Orange

1 TL Essig

1 TL Öl

1/2 TL Senf

Salz, Pfeffer

2 Grapefruit (rosa)

2 Avocados

1/4 Bund Rucola

100 g Hartkäse

(z. B. Pecorino)

Orange auspressen. Saft mit Essig, Öl und Senf zu einem Dressing vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grapefruits schälen. Die einzelnen Spalten vollständig von ihrer weißen Hülle

befreien (filetieren). Den dabei auslaufenden Fruchtsaft auffangen.

Avocados schälen und halbieren. In halbmondförmige Scheiben schneiden und

mit dem aufgefängenen Grapefruitsaft beträufeln.

Rucola-Blätter waschen, trocknen und in sehr feine Streifen schneiden.

Pecorino grob raspeln.

Abwechslend Avocado- und Grapefruitscheiben kreisförmig anordnen. Rucoloa

und Pecorino locker darüber verteilen und mit Dressing beträufeln.

Tipp: Dazu schmeckt Weißbrot.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Grüne Bohnen

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Grüne Bohnen mit Tomaten

300 g Hirse

750 g grüne Bohnen

4 Tomaten

2 EL Butter

15 g Ingwer

1 Knoblauchzehe

Kurkuma

Cayenne-Pfeffer

Koriander (gemahlen)

125 ml Gemüsebrühe

Hirse waschen, in 750 ml Salzwasser zum Kochen bringen. 10 bis 15 Minuten

köcheln lassen und weitere 15 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen.

In der Zwischenzeit grüne Bohnen waschen, putzen, in kochendem Wasser

bissfest garen und mit Eiswasser abschrecken. Gewaschene Tomaten entkernen

und würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen sowie beides fein hacken.

Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Pfeffer und Koriander kurz in zerlassener Butter

anschwitzen. Tomaten dazugeben und in der Gewürzbutter schwenken, bis sie

gleichmäßig überzogen sind.

Gemüsebrühe dazugeben und etwa 10 Minuten bei offenem Deckel kochen bis

die Soße eindickt. Anschließend Bohnen dazugeben und bei mäßiger Hitze etwa

5 Minuten ziehen lassen.

Das Bohnen-Tomatengemüse zusammen mit der Hirse servieren.

Tipp: Statt Hirse schmeckt auch Naturreis gut dazu.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Grapefruit

Angebot aus Import

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Grapefruit-Mousse

- 1 Limette (unbehandelt)
 - 2 Grapefruit (rosé)
 - 4 Blatt Gelatine
 - 1 Becher Sahne (200 g)
 - ½ Becher Quark (125 g)
 - 2 EL brauner Zucker
 - 3 Eiweiß
 - 12 Schoko-Minz-Täfelchen
- Limette mit sehr heißem Wasser abspülen und gründlich trockenreiben. Anschließend schälen, sodass keine weißen Stellen an der grünen Schale haften. Diese grüne Schale in sehr feine Streifen schneiden. Limettensaft auspressen. Eine Grapefruit ebenfalls auspressen. Saft zum Limettensaft geben. Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Quark mit dem Limetten- und Grapefruitsaft glatt rühren und mit Zucker nach Geschmack süßen. Geschlagene Sahne unter die Quarkmasse heben, nochmals abschmecken.
- Gelatine in 4 EL warmem Wasser auflösen. 2 EL Quarkmasse dazugeben und klumpenfrei verrühren. Gelatine-Quark-Mischung mit dem restlichen Quark vermengen und das Ganze etwa 10 Minuten kalt stellen. Inzwischen Eiweiß steif schlagen. Dies unter die Quarkmasse heben. Mousse in kalt ausgespülte Schälchen geben und drei Stunden kalt stellen.
- Zweite Grapefruit schälen und die weißen Umhüllungen des Fruchtfleischs entfernen (filtrieren). Mousse vor dem Servieren auf Tellerchen stürzen und mit den Grapefruitfilets sowie Schoko-Minz-Täfelchen dekorieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Erdbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Erdbeer-Creme

- 750 g Erdbeeren
- 500 g Quark
- 1 Vanillestange (oder ein Päckchen Vanillezucker)
- 3 EL Zucker
- ½ Zitrone (unbehandelt)
- 1 Becher Sahne (200 g)
- ½ Bund Minze

Erdbeeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Stilansätze entfernen und ein Drittel der Früchte beiseite legen. Die anderen Erdbeeren pürieren (Stabmixer).

Quark mit Mark der Vanilleschote, Zucker, Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale vermengen. Sahne steif schlagen und behutsam unter den Quark heben.

Restliche Erdbeeren vierteln oder achteln. Die Minzeblätter in kleine Stücke zupfen.

Quark-Sahne-Masse in eine Dessertschale füllen. Erdbeerpüree spiralförmig unter die Quarkmischung heben, sodass ein schöner optischer Effekt entsteht. Das Dessert mit Erdbeerstücken und Minze-Blättchen dekorieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Grüne Bohnen

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Farfalle mit Bohnengemüse

- 750 g grüne Bohnen
 - 1 Zwiebel
 - 4 Tomaten
 - 2 Knoblauchzehen
 - 4 EL Olivenöl
 - ½ TL Zucker
 - Salz, Chilipulver
 - 500 g Farfalle
- Bohnen waschen, die Stielen abschneiden. Etwa 7 Minuten in kochendem Wasser garen, abtropfen lassen.
- Zwiebel fein hacken. Tomaten waschen und achtein. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zwiebeln in heißem Öl kurz anbraten. Bohnen dazugeben und bei großer Hitze anbraten.
- Tomaten dazugeben und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Knoblauch und Zucker dazugeben. Mit Chilipulver würzen.
- Mit 100 ml Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten einkochen lassen.
- Farfalle nach Anweisung zubereiten und mit dem Bohnengemüse servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Erdbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Erdbeer-Creme

- 400 g Erdbeeren
- 1 Zweig Minze
- 100 g Marzipanrohmasse
- 1 Becher Joghurt (150 g)
- 1 Becher Sahne (200 g)
- 1 TL Zucker

Erdbeeren waschen, von den grünen Stielen befreien und 300 g in Scheiben schneiden.

Minzblätter vom Stängel zupfen und fein hacken. Restliche Erdbeeren, Joghurt, Minze und Marzipanmasse pürieren.

Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Unter die Erdbeermasse heben. Kleine Schüsseln mit Frischhaltefolie auskleiden.

Schichtweise Erdbeerscheiben und Marzipanmasse übereinander einfüllen. Auf dem Tassenboden sollte dabei ein Erdbeerscheiben liegen, die letzte Schicht sollte Creme sein. Schälchen für etwa 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Zum Servieren auf Tellerchen stürzen und die Frischhaltefolie entfernen.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Scharfe grüne Bohnen

- 750 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Öl
- 1 Prise Zucker
- 2 Chilischoten (rot)
- Salz

Bohnen waschen und Enden abschneiden. Zwiebeln fein hacken. Tomaten waschen und würfeln. Knoblauch klein schneiden. Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Tomaten zugeben und zwei Minuten köcheln lassen. Zucker und Chili dazu tun, nach Geschmack salzen. Bohnen dazugeben und bei starker Hitze einige Minuten anbraten. Knoblauch dazugeben.

Mit 200 ml Wasser ablöschen. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ungefähr 30 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Dazu schmeckt Reis oder Fladenbrot.



Grüne Bohnen

Angebot aus einheimischem Anbau



Orientalischer Bohnensalat mit Couscous

- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Couscous (instant)
- 6 EL Olivenöl
- 400 g grüne Bohnen
- 2 Paprikaschoten (rot)
- Salz, Pfeffer
- 100 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Stängel Minze
- 1 Orange
- 2 EL Essig
- ¼ TL Honig
- Kumin, Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe aufkochen, von der Kochstelle nehmen. Couscous hinein und ein EL Olivenöl zugeben und mit einem Schneebesen kräftig durchrühren. Zugedeckt auf der noch warmen Herdplatte 10 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder mit einer Gabel auflockern. Dann beiseite stellen und abkühlen lassen. Bohnen waschen und Stiel-Enden abschneiden. Bohnen in gabelgerechte Stücke schneiden und etwa 10 Minuten bissfest kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Paprika halbieren, entkernen und waschen. In dünne Streifen, etwa so lang wie die Bohnenstücke, schneiden. Etwa 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und grüne Bohnen darin leicht anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weiße Bohnen abtropfen lassen. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen, die Blättchen fein hacken. Die Orange auspressen. Orangensaft mit drei EL Öl, Essig und Honig glatt rühren. Kumin dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebratenes Gemüse, weiße Bohnen, Couscous, Petersilie, Minze und Sauce vermengen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

Tipp: Dazu schmeckt warmes Brot.



Grüne Bohnen

Angebot aus einheimischem Anbau



Buntes Bohnen-Omelett

- 400 g grüne Bohnen
- 200 g Cherry-Tomaten
- 200 g Fetakäse
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 8 Eier
- 4 EL Milch
- 2 EL Sahne
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Backen

Bohnen waschen und von Stielen und Fasern befreien. In Salzwasser etwa 10 Minuten kochen, dann kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Sehr lange Bohnen in der Mitte durchschneiden. Tomaten halbieren, Feta zerbröseln. Rosmarin-Nadeln und Bohnenkraut-Blättchen sehr fein hacken. Eier mit Milch, Sahne und Kräutern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Eiermasse hineingießen und etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze backen.

Bohnen, Tomaten und Feta anteilig auf dem Ei verteilen und bei geschlossenem Deckel in der Pfanne fest werden lassen.

Erstes Omelett aus der Pfanne heben, zusammenklappen und warm halten. Für die anderen genau so verfahren.

Tipp: Dazu schmecken grüner Salat und frisches Brot.



Grüne Bohnen

Angebot aus einheimischem Anbau



Johannisbeer-Muffins

- 200 g Johannisbeeren (rot)
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 50 g Mandeln (gemahlen)
- Salz, Zimt
- 100 g Butter
- 100 g brauner Zucker
- 2 Eier

Backofen auf 180°C vorheizen, Muffinblech einfetten. Johannisbeeren waschen, trocknen und von Stielen befreien. Mehl, Backpulver, Mandeln, Salz und Zimt gründlich vermischen. In einer anderen, größeren Schüssel Butter, Zucker und Eigelb verrühren. Mehl-Mandel-Mischung zügig darunter heben. Eiweiß zu festem Eischnee schlagen und zusammen mit den Johannisbeeren vorsichtig unterheben. Teig in die Formen füllen und etwa 20 Minuten auf mittlerer Ofen-Schiene backen.

Tipp: Wer kein Muffinblech hat, nimmt Backförmchen aus Papier. Diese sind stabiler, wenn immer zwei ineinander gesetzt werden.



Johannisbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Grüne Bohnen

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez



Bohngegratin

- 4 bis 5 Kartoffeln (mittelgroß)
 - 600 g Bohnen (grüne oder Buschbohnen)
 - 150 g Emmentaler
 - 3 Eier
 - 1 Becher Crème fraîche (150 g)
 - Salz, Pfeffer
 - Thymian, Rosmarin (frisch)
 - 1 EL Öl
- Kartoffeln mit der Schale 15 Minuten kochen. Danach pellen und in Scheiben schneiden.
- Stiele von den Bohnenenden abschneiden, mit Wasser bedeckt etwa 15 Minuten kochen. Wasser abgießen. Ofen vorheizen.
- Emmentaler reiben. Eier mit Crème fraîche verrühren und geriebenen Käse dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln fein hacken und in die Käse-Ei-Masse geben.
- Auflaufform mit Öl auspinseln. Kartoffeln und Bohnen hineingeben und mit der Käse-Ei-Masse übergießen.
- Etwa 20 Minuten bei 200°C goldbraun überbacken.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Grüne Bohnen

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez



Grüne-Bohnen-Quiche

- Für den Teig:
200 g Mehl
60 g Kräuterbutter
2 EL Schmand, Salz
- Für den Belag:
300 g grüne Bohnen
2 Zucchini (ca. 350 g)
2 EL Olivenöl
1 Zitrone
150 g Schafskäse, 2 Eier
1/2 Bund Petersilie
2 Zweige Thymian
Pfeffer, Muskat
- Mehl, Kräuterbutter und Schmand zu einem Teig verkneten, dabei mit Salz würzen. Teig kalt stellen.
- Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Fäden entfernen. In kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Dann mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden, in Olivenöl kurz von beiden Seiten anbraten, dann abkühlen lassen.
- Ofen auf 200°C vorheizen. Eine Quicheform einfetten, mit Mehl ausstäuben. Teig ausrollen und die Form damit auskleiden. Rand gleichmäßig hochziehen. Boden mit einer Gabel einstechen. Gemüse auf den Teig geben.
- Von der Zitrone etwa einen EL Schale abreiben. Frucht auspressen. Schafskäse zerdrücken, mit Zitronensaft und Eiern vermischen. Petersilie und Thymian fein hacken und zur Käsemasse geben. Mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Soße über das Gemüse geben. Teigrand sanft nach innen wölben. Etwa 40 Minuten auf unterer Schiene backen. Die Grüne-Bohnen-Quiche noch heiß servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Johannisbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez



Johannisbeeren auf Kokoseis

- 1 Limette (unbehandelt)
 - 500 g rote Johannisbeeren
 - 4 EL Apfelsaft
 - 3 EL brauner Zucker
 - 200 g Milchreis
 - 400 ml Kokosmilch
 - 50 g Kokosraspeln
- Limette waschen, Schale abreiben und Frucht auspressen. Johannisbeeren waschen und von den Stängeln befreien. Limetten- und Apfelsaft mit einem EL Zucker verrühren. Johannisbeeren dazugeben und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- Reis, Kokosmilch, zwei EL Zucker und abgeriebene Limettenschale in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Bei geringer Wärmezufuhr den Reis unter gelegentlichem Umrühren 10 Minuten und weitere 10 Minuten ohne Wärmezufuhr quellen lassen. Abkühlen lassen.
- Die Hälfte der Johannisbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Abgekühlten Milchreis in Schälchen füllen. Johannisbeersaft darüber gießen. Die restlichen Beeren und Kokosraspeln darüber verteilen.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Grüne Bohnen

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez



Grüne Bohnen mit Tomaten

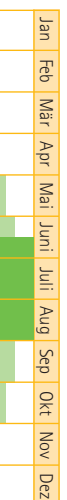
- 10 Kartoffeln (ca. 1000 g)
 - 8 Wacholderbeeren
 - 250 ml Milch
 - 1 EL Butter, Salz
 - 600 g grüne Bohnen
 - Salz
 - 75 g Räucherspeck (durchwachsen)
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 50 g Rohschinken
 - 2 Zweige Bohnenkraut
 - 1/2 Bund Petersilie
- Kartoffeln schälen und weich kochen. Wacholderbeeren zerstoßen und mit Milch erhitzen, ohne sie aufkochen zu lassen. Kartoffeln mit Butter zerstampfen. Nach und nach die heiße Wacholdermilch dazugeben und weiter stampfen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz abschmecken.
- Bohnen waschen, putzen und halbieren. Etwa 15 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Abtropfen lassen. Speck würfeln, Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Schinken würfeln, Blättchen des Bohnenkrauts vom Stiel lösen, Blättchen der Petersilie fein hacken.
- Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln darin goldgelb werden lassen. Knoblauch dazugeben und glasig andünsten. Bohnen, Bohnenkraut und Schinkenwürfel in die Pfanne geben und einige Zeit braten. Wenn die Bohnen an einigen Stellen goldbraun sind, die Petersilie unterheben und Hitze abstellen.
- Bohnen zusammen mit dem Kartoffelpüree servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Johannisbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau



Johannisbeer-Eis

500 g Johannisbeeren (rot) | Johannisbeeren waschen, von Stielen befreien und abtropfen lassen.

50 g Honig | Honig hinzufügen, mit Sekt aufgießen und vorsichtig gleichmäßig verrühren.

250 ml Sekt

1 Becher Sahne (200 g)

50 g Mandelstifte

200 g Vanille-Eis

Schlagsahne steif schlagen.

4 EL Beeren zurück behalten, die restlichen in Gläser verteilen. Eis in die Gläser verteilen, Sahne darüber geben.

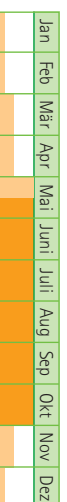
Mit Mandeln und den restlichen Johannisbeeren garnieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Kohlrabi

Angebot aus einheimischem Anbau



Gebackener Kohlrabi

4 Kohlrabi | Kohlrabi schälen und halbieren. In die runde Seite im Abstand von

½ Zentimeter tiefe Schlitz schneiden. Kohlrabi in Brühe 10 bis 15 Minuten kochen und abkühlen lassen. Brühe aufbewahren. Basilikum waschen und trocken tupfen. Blättchen abzupfen und in die Einschnitte der Kohlrabi stecken. Die Hälfte vom Basilikum zurückbehalten.

200 g Gouda (Mittelalt)

1 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 EL Butter

1 EL Mehl

1 Becher Sahne (200 g)

Salz

Kohlrabihälften in eine Auflaufform legen. Käse in Scheiben schneiden und über Kohlrabi legen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C 15 Minuten überbacken.

Währenddessen Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und in Butter andünsten. Mehl darüber streuen und mitdünsten. Sahne und Gemüsebrühe nach Geschmack dazugeben. Etwa 10 Minuten kochen lassen.

Restlichen Basilikum, einige zarte Kohlrabiättchen und restlichen Käse fein hacken und in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi in der Soße servieren.

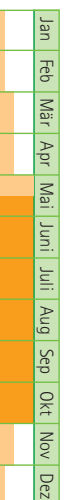
Tip: Dazu schmecken Salzkartoffeln.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Kohlrabi

Angebot aus einheimischem Anbau



Kohlrabi-Sprossen-Salat

5 Kohlrabi | Kohlrabi und Möhren waschen, putzen und grob raspeln. Gemüseraspel mit etwas Zitronensaft vermischen, anschließend Sprossen dazugeben.

3 Möhren

Saft einer Zitrone

200 g Mungbohnen-

sprossen

2 Eigelbe

Salz, Pfeffer

1 TL Senf

1 Becher Naturjoghurt (150 g)

6 EL Öl

½ Bund glatte Petersilie

dem Schneebesens schaumig schlagen. Unter Rühren nach und nach Öl hinzufügen.

Dressing mit dem Gemüse vermischen und gut ziehen lassen. Nochmals abschmecken.

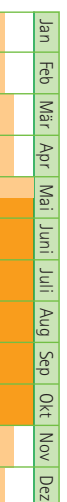
Vor dem Servieren mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Kohlrabi

Angebot aus einheimischem Anbau



Kohlrabi-Curry

4 Kohlrabi | Kohlrabi schälen und würfeln. Mangold-Blätter waschen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden, die Blätter in feine Streifen. Zwiebeln schälen und fein hacken.

1 Mangold

2 Zwiebeln

4 Tomaten

15 g Ingwer

4 EL Papsöl

2 EL Currypulver

150 ml Gemüsebrühe

1 Becher Naturjoghurt (150 g)

Salz

Tomaten waschen, Strunk entfernen und vierteln. Die Kerne entfernen und die Schiffehen in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und reiben.

Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Kohlrabi und die Stücke der Mangoldstiele darin etwa 2 Minuten anbraten. Mit Ingwer, Salz und Curry würzen.

Mit Brühe auffüllen, Tomatenstreifen und Mangoldblätter dazugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten köcheln lassen. Joghurt unterrühren und nochmals abschmecken.

Tip: Dazu schmeckt Naturreis oder frisches Fladenbrot.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Kohlrabi

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Kohlrabisuppe

- 4 bis 5 Kohlrabi (ca. 1000 g)
 - 2 Zwiebeln
 - 1 EL Butter
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - 1 Bund Kerbel
 - 1/2 Becher Sahne (100 g)
 - Salz
 - 4 Eier
- Kohlrabi schälen, grob würfeln. Zwiebeln schälen, fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig andünsten, Kohlrabi hinzufügen und einige Minuten dünsten. Brühe dazu gießen und etwa 20 Minuten leise köcheln lassen, bis der Kohlrabi weich ist.
- Inzwischen Kerbel waschen, trocknen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen zurückbehalten, den Rest zur Suppe geben. Alles pürieren. Sahne dazugeben und mit Salz abschmecken.
- Eier hart kochen und pellen. In feine Würfelchen schneiden.
- Suppe schaumig aufschlagen und in die Teller geben. Mit Ei und den restlichen Kerbelblättchen garnieren.



Johannisbeeren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Konfitüre

- 750 g Stachelbeeren
- 250 g Johannisbeeren
- 1000 g Gelierzucker
- Weißer Pfeffer, Muskat (je 1/4 TL)

Stachelbeeren waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Johannisbeeren waschen und von Stielen befreien. Früchte grob zerdrücken und zusammen mit dem Gelierzucker unter Rühren langsam zum Kochen bringen.

Etwa vier Minuten blasenschlagend kochen lassen. Pfeffer und Muskat untermischen.

Konfitüre noch heiß in Schraubgläser füllen, verschließen, 10 Minuten auf den Deckel stellen und anschließend richtigherum abkühlen lassen.



Kohlrabi

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Gefüllte Kohlrabi-Schnitzel

- 2 Kohlrabi
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - 200 g Gouda (mittelalt)
 - 2 Eier
 - 3 EL Mehl
 - 100 g Paniermehl
 - Öl
- Kohlrabi waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Gemüsebrühe aufkochen. Kohlrabischeiben darin etwa 5 Minuten bissfest garen.
- Käse in feine Scheiben hobeln. Kohlrabischeiben kurz abtropfen lassen.
- Die eine Hälfte noch warm mit Käse belegen, die anderen Scheiben auf den Käse legen, sodass „Sandwiches“ entstehen. Andrücken und auskühlen lassen. Eier verquirlen.
- Kohlrabischnitzel in Mehl wenden. Anschließend erst durch die Eimasse, dann durch das Paniermehl ziehen.
- Öl erhitzen und die panierten Kohlrabischnitzel darin goldbraun braten.

Tipp: Dazu schmecken Salzkartoffeln.



Kohlrabi

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Kohlrabigratin

- 500 g Spinat
- 2 Kohlrabi
- 150 g mittelalter Gouda
- 2 Becher Sahne (400 g)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 5 Tomaten
- 1 TL Zucker
- 1/4 Bund Petersilie

Spinat putzen, waschen und grob zerpfücken. Kohlrabi putzen, in Spalten schneiden und etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Spinat im Kohlrabi-Wasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. Kohlrabi und Spinat in eine Auflaufform schichten.

Gouda reiben und mit einem Becher Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Käsemischung über Spinat und Kohlrabi geben und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken.

Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebel in Öl einige Minuten glasig anschwitzen. Tomaten dazugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Petersilie waschen, trocknen und fein hacken, unter die Tomaten mischen. Restliche Sahne unterrühren. Tomaten zum Kohlrabigratin servieren.



Lauch

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. In etwas Wasser bissfest kochen, abgießen und beiseite stellen.

Reis in dreifacher Menge Wasser kochen. Abgießen und warm stellen. Lauch putzen und in feine Streifen schneiden, Zwiebeln und Knoblauch abzziehen und jeweils fein hacken. Chilischote öffnen und von den Kernen befreien. In feine Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Chili, Senfkörner, Kumin und Curry darin andünsten. Lauch, Möhren, Cashewkerne und 100 ml Wasser sowie Knoblauch, Kurkuma dazugeben und gut vermengen. Bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten garen.

Kokosmilch und Pfeffer dazugeben und bei geöffnetem Deckel noch 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Lauchgemüse mit Reis servieren.

Tipp: Reichen Sie dazu einen leichten Salat aus einer Gurke, Joghurt und frischem Dill.



Lauch

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Bohnen putzen, halbieren und etwa 15 Minuten bissfest kochen. Kalt abspülen. Lauch halbieren, abwaschen und in feine Scheiben schneiden.

Penne bissfest kochen und abgießen. Dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Nudelöl abtropfen lassen.

Olivenöl erhitzen und Lauch darin goldbraun dünsten. Penne und Bohnen dazugeben, kurz mitschwenken und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Schafkäse zerbröseln. Petersilienblättern fein hacken. Joghurt mit Nudelwasser, Senf und Petersilie glattrühren. Schafkäse dazugeben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Heiße Nudelpfanne mit kühler Joghurt-Söße servieren.

Lauch-Penne

400 g grüne Bohnen

2 Stangen Lauch

250 g Penne (Nudeln)

6 EL Olivenöl

200 g Fetakäse

1 Bund Petersilie

2 Becher Naturjoghurt

(500 g)

4 TL Senf

2 TL Honig

Salz, Pfeffer



Lauch

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Schollenfilets waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Zitronensaft über die Filets träufeln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und die Filets kalt stellen.

Lauch in feine Ringe schneiden. Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden.

Essig, Apfelsaft, Senf, Lorbeerblatt, Zucker, Salz und Pfefferkörner mischen und zum Kochen bringen. Lauch und Paprikaschoten in den Sud geben und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen.

Schollenfilets in eine Form legen, mit kochendem Gemüsesud übergießen.

Alles abkühlen lassen und mindestens sechs Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp: Zu der marinierten Paprikascholle schmecken Pellkartoffeln und grüner Salat.



Lauch

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Bohnen putzen, halbieren und etwa 15 Minuten bissfest kochen. Kalt abspülen. Lauch halbieren, abwaschen und in feine Scheiben schneiden.

Penne bissfest kochen und abgießen. Dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Nudelöl abtropfen lassen.

Olivenöl erhitzen und Lauch darin goldbraun dünsten. Penne und Bohnen dazugeben, kurz mitschwenken und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Schafkäse zerbröseln. Petersilienblättern fein hacken. Joghurt mit Nudelwasser, Senf und Petersilie glattrühren. Schafkäse dazugeben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Heiße Nudelpfanne mit kühler Joghurt-Söße servieren.



Löwenzahn

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

30 kleine Kartoffeln (fest kochend, ca. 1000 g)

15 dünne Scheiben Schinkenspeck

Salz

100 g Löwenzahnblätter

1 Knoblauchzehen

50 ml Olivenöl

1 EL Essig

Zucker

4 EL Kürbiskerne

Salz

Schwarzer Pfeffer

aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale ca. 10 Minuten knapp gar kochen.

Schinkenspeck-Scheiben längs halbieren, die Kartoffeln damit umwickeln. Mit Holzspeiben feststecken.

Backblech mit Backpapier auslegen, Kartoffeln darauf verteilen und bei 200°C etwa 15 Minuten backen.

Löwenzahn putzen, waschen gut abtropfen lassen. Knoblauch vierteln.

Olivenöl, Essig, Löwenzahn, Knoblauch, Zucker und Kürbiskerne pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Löwenzahn-Pesto zu den heißen Kartoffel-Spießen servieren.

Marinierte Paprikascholle

4 Schollenfilets

Saft einer Zitrone

Salz, Pfeffer

1 Stange Lauch

3 Paprikaschoten

(grün, gelb, rot)

50 ml Obst- oder

Weißweinessig

300 ml Apfelsaft

1 TL Senf

1 Lorbeerblatt

1 TL brauner Zucker

Salz

1 TL Pfefferkörner

(schwarz)

Lauch

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Würzige Traubentorte

- 2 Gemüsezwiebeln
 - 2 Stangen Lauch
 - 4 EL Olivenöl
 - 1 Päckchen Blätterteig (tiefgekühlt)
 - 200 g Trauben (blau)
 - 3 Eier
 - 100 g Schafskäse (mild)
 - 1 Becher Naturjoghurt (150 g)
 - 1 TL Honig
 - Salz, Chili
 - Thymianzweige (zum Garnieren)
- Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden, Lauch waschen und in schmale Ringe schneiden. Beides in etwas erhitztem Öl glasig dünsten. Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Eine Tarteform fetten und mit dünn ausgerollten Teigblättern auslegen. Mit Öl bestreichen. Gedünstetes Gemüse und die Hälfte der halbierten Trauben darauf verteilen. Käse würfeln.
- Eier, Käsewürfel, Joghurt, Honig und Gewürze verquirlen und ebenfalls in die Tarteform geben. 25 bis 35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
- Nach der Hälfte der Zeit die restlichen Trauben auf der Tarte verteilen. Vor dem Servieren noch mit den Thymianzweigen garnieren.

Tipps: Alternativ zum Blätterteig schmecken auch türkische Yufkateigblätter.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Lauch

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Lauch-Pfannkuchen

- 250 g Mehl
 - 4 Eier
 - 500 ml Milch
 - Öl
 - 2 bis 3 Stangen Lauch (ca. 500 g)
 - 2 EL Butter
 - 150 g Pilze (z. B. Pfifferlinge)
 - 1 Becher Sahne (150 g)
 - Salz, Pfeffer
 - 2 EL Sojasoße
 - 1 EL Senf
 - 100 g Frischkäse
 - 100 g Gouda (mittelalt)
- Mehl, Eier und Milch zu einem Pfannkuchenteig verrühren und leicht salzen. Aus dem Teig dünne, nicht zu dunkle Pfannkuchen backen und beiseite stellen. Lauch putzen und in Butter andünsten. Geputzte und zerleinerte Pilze sowie die Sahne dazugeben, solange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.
- Die Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen, Füllung darauf geben und auffrollen. Anschließend in eine gefettete Auflaufform geben, geriebenen Gouda darüber streuen und alles bei mittlerer Hitze etwa 20 bis 30 Minuten überbacken.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Löwenzahn

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Löwenzahnsuppe

- 200 g Löwenzahn
 - 8 Kartoffeln (mehlig kochend)
 - 50 g Petersilienwurzel
 - 2 Zwiebeln
 - 3 EL Öl
 - 1000 ml Gemüsebrühe
 - 1 Becher Sahne (200 g)
 - Salz, Muskat, Pfeffer
 - 1 Beet Kresse
- Löwenzahn verlesen, waschen, trocknen und grob hacken. Kartoffeln schälen und achteln. Petersilienwurzel putzen, schälen grob zerteilen. Zwiebeln abziehen und grob zerkleinern.
- Öl in einem großen Topf erhitzen, erst die Zwiebeln, dann Kartoffeln und Petersilienwurzel dazugeben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 15 Minuten gar kochen.
- Löwenzahn und Sahne unterrühren und nochmals erhitzen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Etwa 2/3 der Kresse dazugeben und etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
- Mit restlicher Kresse bestreut servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Lauch

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Lauch-Kuchen

- 1 Becher Quark (250 g)
 - 8 Kartoffeln
 - 1 EL Butter
 - Milch
 - 2 EL Kräuter (tiefgekühlt)
 - 2 Stangen Lauch (ca. 400 g)
 - 1 EL Öl
 - 3 Eier
 - 75 g Emmentaler
 - Salz, Pfeffer, Muskat
- Quark abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und gar kochen und abtropfen lassen.
- Einen EL Butter zu den Kartoffeln geben und mit einem Stampfer oder dem Handrührgerät zerkleinern. Dabei nach und nach so viel Milch angeben, dass ein cremiges aber festes Püree entsteht. Kräuter unter das Püree mischen.
- Backofen vorheizen. Lauch putzen, waschen, in Ringe schneiden. Etwa 3 Minuten in heißem Öl dünsten.
- Eier trennen. Emmentaler reiben. Eigelbe mit Kartoffelpüree, Lauch und Quark vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiweiße steif schlagen und unter die Kartoffel-Lauch-Masse heben.
- Masse in eine gefettete Auflaufform geben und den geriebenen Käse darüber verteilen. Etwa 30 Minuten backen, bis der Lauch gar ist und der Käse eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Tipps: Dazu schmeckt grüner Salat.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Löwenzahn

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Käsehappen mit Löwenzahnsalat

12 Scheiben Toastbrot
Butter

250 g Emmentaler

2 Eigelb

3 TL Senf (scharf)

125 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Paprika

150 g Löwenzahn

1 Bund Radieschen

½ Gurke

1 Beet Kresse

3 EL Öl

2 EL Essig

Toastscheiben diagonal halbieren. Toaststecken mit Butter in der Pfanne von beiden Seiten goldgelb anrösten.

Emmentaler fein reiben und mit Eigelben, 2 TL Senf und Paprikapulver vermengen. Nach und nach Brühe zugeben, bis eine streichfähige Masse entsteht.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Toaststecken mit Käsmasse bestreichen und im Ofen bei 180°C goldbraun überbacken.

Löwenzahn abwaschen, trockenschüttern und in gleichmäßige Stücke zerpfücken. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Gurke vierteln, von den Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden und die Gemüse miteinander vermengen.

Öl, Essig und 1 TL Senf zum Dressing vermengen und unter den Salat heben. Löwenzahnsalat mit heißen Käse-Happen servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Mangold

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Mangold-Spaghetti

600 g Mangold

500 g Spaghetti

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehen

3 bis 4 Tomaten

Butter

250 ml Gemüsebrühe

1 Becher Crème fraîche (150 g)

Salz, schwarzer Pfeffer

Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Weiße Stiele heraus schneiden.

Zwei bis drei zarte Blätter zurückbehalten, die restlichen in Streifen schneiden.

Spaghetti bissfest kochen und abtropfen lassen.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten in Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch in Butter glasig dünsten, Mangoldstreifen dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa fünf Minuten bei

geringer Hitze kochen. Crème fraîche dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Mangoldblätter in dünne Streifen schneiden.

Spaghetti unter die Mangold-Soße heben, mit Mangold-Streifen und Tomatenwürfeln bestreuen.

Tip: Die Soße kann mit gehacktem Ingwer verfeinert werden.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Möhren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Möhrenauflauf mit Joghurtsoße

150 g Vollkornreis

8 bis 10 Möhren (ca. 500 g)

500 ml Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie (glatt)

1 Knoblauchzehen

75 g Emmentaler

1 Ei

Salz, Pfeffer

1 Becher Quark (250 g)

3 EL Naturjoghurt

Saft einer halben Zitrone

Minzblätter

Den Reis nach Anweisung bissfest kochen, abgießen und zur Seite stellen.

Möhren waschen, putzen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in der

Gemüsebrühe 10 bis 15 Minuten gar kochen. Anschließend pürieren. Backofen

vorheizen. Petersilie klein hacken, dabei einige Blättchen zurückbehalten.

Knoblauch in feine Stückchen schneiden, Käse reiben.

Geriebenen Käse, Ei und gekochten Reis unter die Möhrenmasse mischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben.

Auflauf im Backofen etwa 20 Minuten fest werden lassen.

Quark abtropfen lassen und mit Joghurt cremig rühren. Mit Zitronensaft, Salz

und Pfeffer abschmecken. Minze und übrige Petersilie fein hacken und in die

Soße rühren.

Soße kalt zum heißen Auflauf servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Möhren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Petersilien-Möhren

6 Kartoffeln (mitteligrob)

1 Bund Möhren (1.000 g)

500 ml Gemüsebrühe

1 Bund glatte Petersilie

100 g Butter

Salz

Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.

Gemüsebrühe zugeben und im geschlossenen Topf garen.

In der Zwischenzeit Petersilie hacken. Kurz vor Ende der Garzeit diese mit

der Butter zu den Möhren geben und bei offenem Deckel zu Ende garen.

Dabei soll die Flüssigkeit verdampfen.

Mit Salz abschmecken.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

Möhren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez



Seehecht auf Gemüsebett

- 8 mittlere Steaks vom Seehecht
- Saft einer Limette
- 8 Sardellen in Öl
- Salz
- 6 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 250 g Reis
- 6 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 200 ml Fischfond
- Chili

Seehechtsteaks mit dem Limettensaft beträufeln und etwa 10 Minuten ruhen lassen, Limettensaft aufbewahren. Fisch mit Küchenpapier trocken tupfen, in jedes Stück seitlich eine Tasche schneiden und mit einem Sardellenfilet füllen. Leicht salzen.

4 EL Olivenöl auf einem Backblech (oder in einem Bräter) erhitzen und die Fischstücke darin von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchzehen ungeschält rundherum verteilen. Bei 200°C etwa 10 Minuten im Ofen garen.

Reis mit etwas Salz in doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten auf niedriger Flamme gar ziehen lassen.

Möhren und Zucchini schälen, Lauch halbieren und waschen. Gemüse in sehr feine Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Fischfond ablöschen und langsam einkochen lassen.

Fisch aus dem Bräter heben, Gemüse mit Salz, Chilipulver und übrigem Limettensaft abschmecken und im Bratsaft kurz aufkochen lassen. Gemüse auf dem Teller verteilen, Fischsteaks darauf anrichten, mit Reis servieren.

Löwenzahn

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez



Quetschkartoffeln auf Löwenzahn

- 8 Kartoffeln (mehlig kochend, 800 g)
- 100 g Löwenzahn
- 50 g Weizenkeime
- 1 Becher Quark (250 g)
- 3 EL Leinöl
- 1 EL Weißweinessig
- Pfeffer, Salz
- 200 ml Milch

Kartoffeln mit der Schale weich kochen.

Löwenzahn waschen, trocknen, in kleine Stücke zerpfücken und mit den Weizenkeimen vermengen.

Quark abtropfen lassen und mit Leinöl, Essig und Pfeffer nach Geschmack glatt rühren.

Kartoffeln pellen und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Milch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Löwenzahn auf den Tellern verteilen, Kartoffeln und Quarkmasse in kleinen Portionen darauf verteilen.

Möhren

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez



Möhren-Lauch-Curry

- 2 Stangen Lauch
- 1000 g Möhren
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chili (grün)
- 2 EL Öl
- Senfkörner (schwarz), Kumin (Kreuzkümmel), 4 Curryblätter
- Kurkuma (Gelbwurz), Curry
- 1 Dose Erdnüsse (gesalzen) Pfeffer
- 1/2 Dose Kokosmilch (200 ml)
- 250 g Reis

Lauch vom Wurzelende befreien, die welken, oberen Enden der grünen Blätter großzügig abschneiden. Längs halbieren und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Quer in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili halbieren, Kerne entfernen und Schote in feine Streifen schneiden.

Öl erhitzen und darin die Chili mit Senfkörnern, Kreuzkümmel und Curryblättern andünsten. Knoblauch, Kurkuma und Currypulver dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Lauch und Möhren dazugeben, mit 200 ml Wasser aufgießen und bei halb geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten garen.

Reis in 750 ml Wasser kochen. Bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze gar ziehen lassen. Erdnüsse, Pfeffer und Kokosmilch zum Gemüse geben, wenn der Lauch gar ist. Noch einige Minuten dünsten, bis auch die Möhren weich sind. Gemüse mit Reis servieren.

Mangold

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez



Mangold-Rouladen

- 1 Mangold, 20 g Parmesan
- 1 Schalotte, 1 EL Olivenöl
- 175 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Fleischtomate
- 2 Zweige Thymian
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Mehl, 2 EL Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch, 75 g Bergkäse
- 1/2 Becher Schmand (100 g)
- Salz, Pfeffer, Muskat

Mangold in einzelne Blätter aufteilen, 8 große auswählen. Blattstiele und den dicksten Teil der Blattrippe keilförmig heraus schneiden. Stiele und Blätter, bis auf die Rouladenblätter, fein würfeln. Parmesan reiben. Die Blätter in reichlich Salzwasser kurz aufkochen lassen, herausheben und sehr kalt abspülen. Im Anschluss mit den Stiel-Würfeln genauso verfahren. Abtropfen lassen.

Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und in Öl glasig werden lassen. Reis kurz mitdünsten, Weißwein einkochen. Unter Rühren Gemüsebrühe angießen und den Reis bissfest werden lassen. Parmesan unterheben. Tomate mit heißem Wasser überbrühen, Schale einritzen und abziehen. Tomate vierteln, Stielsansatz und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Thymianblättchen vom Stängel zupfen und mit Tomatenstreifen und Mangoldwürfeln im Reis vermischen.

Mangoldblatt mit einem EL Reismischung zu einer Roulade rollen, verschmieren. Etwa 7 Minuten über Wasserdampf dünsten.

Währenddessen Butter zergehen lassen, Mehl einrühren, Gemüsebrühe und Milch zugießen. Kräftig aufschlagen und etwa 5 Minuten kochen. Bergkäse reiben und zur Soße geben, Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Käsesoße servieren.



Paprika

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Oktober	Nov	Dez

Paprikagemüse auf Hirse

6 Paprikaschoten (je zwei rote, gelbe und grüne)

2 Zwiebeln

1 Zucchini

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Oregano, Thymian

2 EL Tomatenmark

1 Möhre

250 g Hirse

½ Bund Petersilie

200 g Schafskäse

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in gleichmäßige, gabelgrosse Stücke schneiden. Zucchini in Scheiben schneiden.

Eine Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen und Zwiebelstreifen darin andünsten. Paprika dazu geben und etwa 5 Minuten mittlünsten. Gemüse mit einem Liter Wasser aufgießen. Zucchini in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen. 10 Minuten köcheln lassen und dann das Tomatenmark dazugeben.

Möhre schälen und fein raspeln. Die zweite Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebel darin andünsten und Möhrenraspel, Hirse und ein Liter Wasser dazugeben. Alles zum Kochen bringen und etwa 25 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Petersilienblättern fein hacken. Unter die Hirse mischen und salzen. Schafskäse würfeln und unter das Paprika-Gemüse mischen. Hirse auf Tellern anrichten, Paprikagemüse darauf servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Paprika

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Oktober	Nov	Dez

Gnocchi auf Paprikagemüse

200 g Rucola

3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün)

2 Äpfel

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

2 Lorbeerblätter

100 ml Apfelsaft

Salz, Pfeffer

400 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)

1 EL Butter

Rucola waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen und auswaschen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, grob hacken, Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Öl erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch darin anbraten. Paprika, Äpfel und Lorbeerblätter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Apfelsaft aufgießen. Bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten dünsten.

Gnocchi - nach Angaben auf der Packung - gar ziehen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin goldbraun braten.

Rucola mit den Gnocchi vermischen. Paprikagemüse auf den vorgewärmten Tellern anrichten, Rucola-Gnocchi darauf verteilen.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Radieschen

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Oktober	Nov	Dez

Erbsenpuffer mit Radieschen-Creme

300 g Erbsen

12 Kartoffeln

(mehligkochend)

1 Ei

Muskat

Salz, Pfeffer (schwarz)

Rapsöl

2 Bund Radieschen mit Grün

2 Becher Quark (500 g)

1 Becher Naturjoghurt

(150 g)

Salz, Pfeffer, Chili

Erbsen kochen. Kartoffeln schälen. Eine Hälfte sehr fein, andere Hälfte grob raspeln. Zwei Drittel der Erbsen pürieren. Erbsenmasse, Kartoffelraspel und Ei verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Die restlichen Erbsen unterheben.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Je einen gehäuften Esslöffel der Puffermasse in der Pfanne flachdrücken und von beiden Seiten bei mäßiger Hitze etwa 4 Minuten goldbraun backen.

Währenddessen Radieschen vom Grün befreien, schöne Blätter aufbewahren. Blätter und Radieschen waschen, abtropfen lassen. Radieschen in feine Scheiben, die zurückgehaltenen Blätter in schmale Streifen schneiden. Quark und Joghurt zu einer glatten Masse verrühren. Radieschen und die Blattstreifen untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili kräftig abschmecken. Erbsenpuffer zusammen mit der Radieschencreme servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Radieschen

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Oktober	Nov	Dez

Radieschenblättersuppe

2 Zwiebeln

2 EL Butter

6 Kartoffeln

4 Bund Radieschen

mit Blättern

1000 ml Gemüsebrühe

300 ml Milch

Salz, weißer Pfeffer

Muskat

Zwiebeln klein schneiden und in Butter glasig dünsten. Kartoffeln und 3 ½ Bund Radieschen grob würfeln und kurz mit andünsten. Alles mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze und offenem Deckel kochen.

Schöne Radieschenblätter auswählen, waschen, in Streifen schneiden zur Suppe geben und weitere 3 Minuten kochen lassen.

Milch zugeben und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Restliche Radieschen in feine Stifte schneiden und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Radieschen

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Radieschen-Kräuter-Brote

- 250 g Butter
- 4 Eier
- 1 Bund Radieschen mit Grün
- Petersilie, Kerbel (je einige Zweige)
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- 8 Scheiben herzhaftes Mischbrot

Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Eier hart kochen. Radieschen und Grün waschen, Grün trocknen lassen, Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen, von Petersilie und Kerbel die Blättchen abzupfen.

Radieschengrün, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch fein hacken. Unter die Butter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier pellen und fein würfeln.

Brote nach Belieben kurz anrösten, mit der Kräuterbutter bestreichen, Radieschenscheiben und gehackte Eier darauf verteilen.

Tipp: Die Kräuterbutter lässt sich sehr gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Die Radieschen sollte man jedoch erst kurz vor dem Belegen der Brote in Scheiben schneiden.



Paprika

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Gebackene Paprika auf Brot

- 4 Paprikaschoten (rot)
- 1 kleine Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 20 schwarze Oliven
- 10 Sardellenfilets
- 4 EL Olivenöl
- 8 Scheiben frisches Vollkornbrot

Backofen vorheizen. Paprika halbieren, Stielansatz und Kernhäutchen entfernen, waschen. In breite Streifen schneiden und flach drücken. Paprika-Streifen flach auf ein Backblech legen, Haut dabei nach oben. Im Ofen grillen, bis die Haut dunkle Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Anschließend die Haut abziehen.

Aubergine in kleine gleichmäßige Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in sehr feine Stücke schneiden. Rosmarinnadeln grob hacken. Oliven fein hacken. Sardellenfilets unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Auflaufform mit Olivenöl austreichen, Auberginestücke hineinlegen. Paprikastücken nebeneinander darauf verteilen. Sardellenfilets, Knoblauch, Rosmarin und Olivenstückchen darüber geben. Restliches Öl abschließend darüber träufeln. Im vorgeheizten Ofen bei etwa 150°C etwa 15 Minuten garen.

Lauwarm mit Brot servieren.



Radieschen

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Radieschensalat mit Camembertcreme

- 1 Bund Radieschen
- 1 Zwiebel (rot)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Beet Kresse
- 1 EL Öl
- 1 TL Essig
- 150 g Camembert
- 2 EL Butter
- 2 EL Schmand
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel

Radieschen waschen, in zarte Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Radieschen mit Öl, Essig, Kresse und ein wenig Schnittlauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Camembert mit der Gabel zerdrücken, Butter und Schmand zugeben und glatt rühren. Zwiebelstückchen und Schnittlauch dazugeben (etwas fürs Garnieren zurücklassen), mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel abschmecken.

Esslöffel in heißes Wasser tauchen, von der Käsemasse Nocken abteilen und auf Tellern mit Radieschensalat anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Dazu schmeckt herzhaftes Roggenbrot.



Paprika

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Gefüllte Paprikaschoten

- 100 g Couscous
- 250 ml Gemüsebrühe
- 5 Paprikaschoten (rot)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 150 g Sauerkraut
- 3 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, Curry
- 1 Apfel
- 2 Möhren
- 150 g Gouda (mittelalt)

Couscous in der Brühe aufkochen und bei abgeschaltetem Herd gemäß Anleitung ausquellen.

Paprikaschoten längs halbieren, Seitenwände und Kerne entfernen, waschen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Sauerkraut und Crème fraîche dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze dünsten.

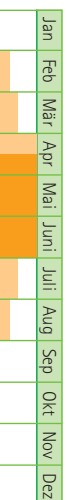
Apfel schälen und klein schneiden, Möhren schälen und fein raspeln. Käse reiben. Couscous, Apfel, Möhren und Käse zum Sauerkraut geben und gut vermischen.

Paprikahälften mit der Couscous-Gemüse-Masse füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Etwa 300 ml Wasser angießen. Bei 200°C 20 Minuten backen.



Spargel

Angebot aus einheimischem Anbau



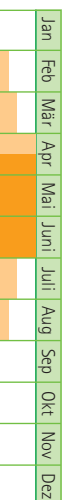
Spargel-Erdbeer-Salat

- 1000 g weißer Spargel (auch Bruch)
500 g junger Spinat (frisch)
500 g Erdbeeren
1 Beet Kresse
2 EL weißer Balsamico
3 EL Apfelsaft
4 EL Öl
Salz, Pfeffer
- Spargel schälen, schräg in etwa 4 Zentimeter lange Stücke schneiden, bissfest kochen und abkühlen lassen.
Spinat putzen, waschen, schleudern und in Stücke zupfen. Erdbeeren waschen und vierteln. Kresse waschen und trocken tupfen.
Essig und Apfelsaft mit Schneebesen verrühren, unter Rühren langsam das Öl zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Spargel mit Spinat, Erdbeeren und Kresse in eine Schüssel geben. Kurz vor dem Servieren die Soße über die Salatzutaten geben und vorsichtig vermischen.



Spargel

Angebot aus einheimischem Anbau



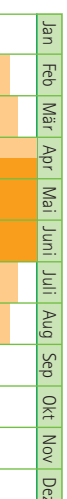
Spargelrisotto mit Mandeln

- 500 g weißer Spargel
1 Bund Lauchzwiebeln
1500 ml Gemüsebrühe
3 EL Mandelstifte
4 EL Butter
400 g Risottoreis
100 ml Weißwein
Salz, schwarzer Pfeffer
- Spargel waschen, schälen, schräg in dicke Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Röllchen schneiden. Gemüsebrühe aufkochen und auf kleiner Flamme warm halten.
Mandelstifte trocken anrösten, ständig umrühren. Die Hälfte der Mandeln, die Spargel- und Lauchzwiebelstücke in einem großen Topf mit 1 EL Butter andünsten.
Nach ca. 2 Minuten Reis dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Weißwein dazugeben und kurz einkochen lassen.
Ungefähr ein Drittel der Gemüsebrühe hinzugeießen. Den Rest der Brühe unter Rühren nach und nach zugeben. Bei geringer Hitze köcheln lassen, ab und zu umrühren. Risotto ist nach ca. 20 Minuten cremig und damit fertig. Restliche Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Vor dem Servieren mit den übrigen Mandelstiften bestreuen.



Spargel

Angebot aus einheimischem Anbau



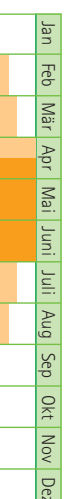
Spargelcremesuppe

- 30 g Wildreis
400 g Spargel (grün)
1 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe
Salz
4 EL Crème fraîche
Pfeffer, Senf, Zitronensaft
Kerbelblättchen
- Reis nach Anweisung kochen.
Spargel im unteren Teil schälen. Köpfe abschneiden und zur Seite legen. Spargelstangen in gleichmäßige Stücke schneiden. Butter zerlassen, Spargelstücke darin andünsten.
Mit Brühe aufgießen, sodass der Spargel knapp bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze gar dünsten. Spargelköpfe 1 bis 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben, mit kaltem Wasser abschrecken.
Spargel im Topf pürieren, restliche Brühe, Crème fraîche, Reis und die Spargelköpfe dazugeben und kurz erhitzen. Mit Pfeffer, Senf und Zitronensaft abschmecken.
Vor dem Servieren die Kerbelblättchen über die Suppe streuen.



Spargel

Angebot aus einheimischem Anbau



Spargel-Käse-Pfanne

- 500 g Grüner Spargel
1 kg kleine neue Kartoffeln
1 Knoblauchsauce
100 ml Milch
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
3 EL Butter
1 EL Honig
200 g Gruyère oder Bergkäse
1/2 Bd. glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
- Spargel waschen, untere Spargelenden schälen, den letzten Zentimeter abschneiden. Stangen dritteln und etwa 5 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen, mit fließend kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen.
Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten, halbieren oder vierteln und etwa 12 Minuten nicht ganz gar kochen. Knoblauchknolle in Zehen teilen, abzilehen, etwa 5 Minuten in Milch kochen. Abgießen und abtropfen lassen.
Rosmarinadeln vom Zweig lösen, grob hacken. Thymianblättchen vom Zweig lösen.
Butter und Honig in einer schweren Pfanne schmelzen lassen, Kartoffeln darin rundherum anbraten, Knoblauch und Rosmarin dazugeben. Spargelstücke und Thymian zufügen und 5 Minuten fertig braten. Salzen und pfeffern.
Käse in kleine Würfel schneiden, Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen grob hacken. Pfanne vom Herd nehmen, Käsewürfel und Petersilie untermischen. Wenn der Käse angeschmolzen ist, sofort servieren.

Spargel

Angebot aus einheimischem Anbau



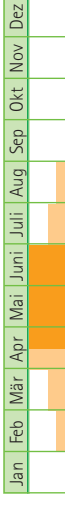
Spargel mit Thymian-Senf-Schaum

- 6 bis 8 Kartoffeln (ca. 800 g)
 - 1500 g grüner und weißer Spargel
 - Salz, Zucker
 - 6 Eigelbe
 - 4 EL Weißwein
 - 100 ml Gemüsebrühe
 - Salz, Pfeffer
 - 1/2 Bund Thymian
 - 3 TL Senf
 - 250 g Champignons
 - 4 EL Butter
- Thymianblättchen waschen und von Stielen befreien. Thymian und Senf nach Geschmack der Soße unterheben. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und kurz in der restlichen Butter anbraten.
- Spargel auf vorgewärmten Tellern mit Kartoffeln und der Thymian-Senf-Soße anrichten. Gebratene Champignons und etwas frischen Thymian darüber streuen.

Tipp: Weißer Spargel wird komplett geschält, während beim grünen Spargel nur der untere Stängelbereich geschält wird.

Spargel

Angebot aus einheimischem Anbau



Spargelsalat mit Zuckerschoten

- 750 g grüner Spargel
- 250 g Zuckerschoten
- 1 Apfel (rot)
- 2 Eier
- 1 Kopfsalat
- 1 EL Kräutersenf
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Senf
- Pfefferkörner (grün), Salz
- 1/2 Bund Schnittlauch

Spargel waschen, die Holzigen Enden abschneiden, Stiele in gleichmäßig lange Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und an beiden Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser zunächst die Zuckerschoten etwa 8 Minuten knapp gar ziehen lassen. Herausnehmen und sofort mit sehr kaltem Wasser abschrecken (blanchieren). Anschließend Spargel ins Gemüsewasser geben, bei schwacher Hitze ebenfalls etwa 8 Minuten ziehen lassen und sofort abschrecken. Etwas Kochwasser zurückbehalten.

Eier hart kochen und grob hacken. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in feine Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Spargel und Zuckerschoten mit dem Salat mischen. Kräutersenf, Rapsöl, Limettensaft, Senf, zerdrückte Pfefferkörner und Salz zu einer Soße verrühren. Schnittlauch waschen und fein hacken. Soße, hart gekochte Eier und Schnittlauch über dem Salat verteilen und vorsichtig untermischen.

Spargel

Angebot aus einheimischem Anbau



Spargelquiche

- 1 Päckchen Blätterteig (tiefgekühlt)
 - 400 g Spargel
 - Salz
 - 50 g Butter
 - 1 Bund Bärlauch
 - 3 Eier
 - 200 ml Milch
 - Salz, Pfeffer
- Teig antauen lassen. Spargel schälen, von den Holzigen unteren Enden befreien und in etwa 10 Zentimeter lange Stücken schneiden. 200 ml Wasser mit einem Großteil der Butter und einer Prise Salz aufkochen lassen und den Spargel darin bei geschlossenem Deckel bissfest dünsten. Anschließend abtropfen lassen. Backofen vorheizen. Teig sanft ausrollen, ohne die Ränder zusammenzudrücken. Runde Form mit der restlichen Butter einfetten und dann mit dem Teig auslegen.
- Bärlauch abspülen, trockenschütteln und in zarte Streifen schneiden. Eier mit Milch und Bärlauch verschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mischung auf den Teig gießen.
- Spargelstangen auf der Eier-Masse verteilen. Etwa 35 Minuten backen und warm servieren.



Grünes Spargelrisotto mit Parmesan

- 500 g grüner Spargel
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Rundkornreis
- 125 ml Weißwein (trocken)
- 100 g Parmesan
- 3 EL Butter
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- Salz, Pfeffer

Untere Enden des Spargels schälen, wenn notwendig, die unteren Zentimeter abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, die Köpfe beiseite stellen. Spargelstücke in der Brühe etwa 10 Minuten bissfest kochen. Sud aufbewahren. Zwiebel und Knoblauch abziehen, sehr fein hacken und in einem großen Topf in Öl glasig dünsten. Reis dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen. Und unter Rühren köcheln lassen. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, mit Spargelsud auffüllen und langsam weiterrühren. Bis der Reis gar und cremig ist, immer wieder Spargelsud angießen. Inzwischen Käse raspeln und Schale der Zitrone abreiben. Spargelkopf in Butter anbraten.

Wenn der Reis gar ist, 2/3 des geriebenen Käses und die Zitronenschale unterheben. Langsam verrühren, bis der Käse geschmolzen ist. Dann die Spargelstücken unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die gebratenen Spargelköpfe sowie den restlichen Parmesan über das Risotto streuen.



Spinat

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Spinat-Feta-Auflauf

- 1000 g Spinat
- 500 g Spiralnudeln
- 1 Becher Sahne (200 g)
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 200 g Fetakäse

Spinat putzen, waschen und nass in einen trockenen heißen Topf geben. Unter Rühren dünsten, bis er zusammenfällt. In einem Sieb beiseite stellen. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Eier mit der Sahne verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

In einer Auflaufform die Nudeln und den Spinat vermischen; kleingeschnittenen Feta ebenfalls verteilen.

Ei-Sahne-Masse gleichmäßig darüber gießen und alles ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze im Ofen überbacken.

Tip: Bei tiefgefrorenem Spinat reichen 450 g.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Spinat

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Champignons mit Spinatfüllung

- 12 Champignons (groß)
- 1 Schalotte
- 250 g Blattspinat
- 2 Tomaten
- 80 g Butter
- 100 g Butterkäse
- Salz, Pfeffer

Champignons abreiben, nicht schälen, Stiele herauslösen und sehr klein schneiden.

Zwiebel und Spinat nach Waschen und Putzen klein schneiden. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln in heißer Butter andünsten. Nacheinander Champignonstiele, Spinat und Tomatenstücke zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 3 Minuten garen.

Käse in Streifen hobeln und zum Gemüse geben. Etwa eine Handvoll gehobelten Käse zurückbehalten.

Pilzköpfe mit der Gemüsemischung füllen. Mit restlichem Käse bestreuen. In gefetterter Form bei 180°C etwa 15 Minuten backen lassen.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Spinat

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Spinatrisotto

- 1000 g Spinat
- 1 Paprikaschote (rot)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Rundkorn-Vollkornreis
- 75 ml Weißwein
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch
- 50 g Parmesan
- 75 g Gorgonzola
- 50 g Mascarpone
- Salz, Pfeffer, Muskat

Spinat putzen, waschen, kurz blanchieren (einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Spinatblätter ½ Minute darin schwenken, anschließend in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken) und in einem Sieb abtropfen lassen, dann grob hacken.

Paprika halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch abzelen, beides sehr fein hacken. Öl in einem großen flachen Topf erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfelchen darin glasig anschwitzen.

Risottoreis und Paprika dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe erhitzen. Nach und nach unter Rühren die heiße Gemüsebrühe angießen und einkochen lassen, bis der Reis „al dente“ ist. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Parmesan reiben.

Gorgonzola würfeln. Kurz vor Ende der Garzeit Spinat, Gorgonzola, Mascarpone, sowie jeweils die Hälfte des Parmesans und des Schnittlauchs unter das Risotto heben, mit frisch gemahltem Pfeffer abschmecken.

Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem restlichem Parmesan und Schnittlauch überstreuen und servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Spinat

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Spinatsalat mit Crostini

- 300 g Spinat
- 1 Paprikaschote (rot)
- 4 TL Sonnenblumenkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Ziegenfrischkäse
- 3 Tomaten
- 8 Scheiben Ciabattabrot
- 5 EL Walnussöl
- 3 EL weißer Essig
- ½ TL Honig
- Salz, Pfeffer

Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Paprika halbieren, entkernen und waschen. In kleine Würfel schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Eine Knoblauchzehe sehr fein hacken. Mit dem Ziegenfrischkäse vermischen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Frischkäse auf den Ciabatta-Scheiben verteilen, Tomatenscheiben darauf legen und Brotscheiben etwa 5 Minuten bei 200°C überbacken.

Öl, Essig und Honig zu einem Dressing vermengen. Zweite Knoblauchzehe dazu pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat von den harten Stielen befreien, in gabelgroße Stücke zerpfücken. Mit Paprika, Sonnenblumenkernen und dem Dressing vermengen. Mit heißem Käse-Tomaten-Ciabatta servieren.

VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. • www.verbraucher.org



Spinat

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Spinat-Lasagne

- 100 g Parmesan
 - 50 g Käse (z. B. Emmentaler)
 - 1 EL Butter
 - 2 EL Mehl
 - 500 ml Milch
 - Salz, Pfeffer, Muskat
 - 300 g Spinat
 - 1 Zwiebel
 - 4 Tomaten
 - 1 EL Olivenöl
 - 100 g Cremé fraîche
 - 50 g Pinienkerne
 - Lasagneblätter
- Parmesan und Emmentaler reiben. Butter in einem Topf zerlassen, unter Rühren Mehl hinzugeben und anschwitzen bis die Masse Blasen wirft und am Topfboden keine Schlieren mehr entstehen. Unter ständigem Rühren Milch angießen und etwa 5 Minuten leise köcheln lassen. Je die Hälfte des geriebenen Käses unter die Soße mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Spinat verlesen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebel abziehen und fein hacken. Tomaten waschen, vom Stielsatz befreien, vierteln und entkernen. Viertel in Streifen schneiden. Olivenöl in einem flachen Topf heiß werden lassen, Zwiebeln und Tomaten kurz darin anschwitzen und Spinat etwa 3 Minuten bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen.
- Cremé fraîche und Pinienkerne mit dem Gemüse vermengen. Einen großen Klecks Soße auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. Darauf nicht überlap-pend aber deckend eine Schicht Lasagneblätter legen. Auf dieser etwas Spinat-Gemüse und einen Klecks Soße verteilen. Schichtweise so fortfahren. Den Schluss bilden Lasagneblätter. Darauf die restliche Soße sowie den restlichen geriebenen Käse verteilen. Bei 200°C etwa 40 Minuten im Backofen überbacken.



Spinat

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Spinatkuchen

- 1 Becher Quark (250 g)
- Salz, 5 EL Olivenöl
- 300 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1000 g Spinat
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, 4 Tomaten
- einige Zweige Petersilie, Thymian, Majoran
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Eier
- ½ Becher Schmand (100 g)
- 150 g Blauschimmelkäse
- Salz, Pfeffer

In einer großen Schüssel Quark, Salz und Olivenöl glatt rühren. Mehl und Backpulver mischen, nach und nach zur Quarkmasse geben und zu einem glatten Teig verkneten.

Spinat putzen, waschen, gut trocken schleudern und fein hacken. In einem großen Topf mit Öl unter Rühren kurz erhitzen, bis er zusammenfällt. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten halbieren, entkernen und würfeln. Blättchen der Kräuter von den Stielen zupfen.

Gemüse und Kräuter mit Eiern und Schmand mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200°C vorheizen. Springform einfetten.

Teig ausrollen und den Boden der Springform damit auslegen, den Teig am Rand 3 cm hochziehen. Teig auf unterer Ebene 15 Minuten vorbacken. Gemüse-Eiermasse auf dem Boden verteilen. Käse zerbröseln und darüber streuen, ein wenig andrücken. Weitere 30 Minuten bei 180°C fertig backen.

Tipp: Wölbt sich der Teig beim Vorbacken nach oben, kann dieser mit trockenen Erbsen beschwert werden, damit er in Form bleibt.



Spinat

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Spinatsuppe

- 2 Zwiebeln
 - 1 Knoblauchzehen
 - 2 Stangen Lauch
 - 500 g Blattspinat
 - 4 EL Olivenöl
 - 200 g Kichererbsen (aus der Dose)
 - 1000 ml Gemüsebrühe
 - 4 Möhren
 - ½ Bund Petersilie
 - 1 Becher Schmand (200 g)
 - Saft einer halben Zitrone
 - Salz, Pfeffer
- Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Lauch halbieren, abwaschen und in Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen und grob zerpflücken.
- Die Hälfte vom Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauch und Knoblauch darin andünsten. Kichererbsen dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Spinat in den Topf geben, etwas Gemüsebrühe angießen und einige Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Nach etwa 5 Minuten mit mehr (jedoch nicht der ganzen) Gemüsebrühe aufgießen. Weitere 15 Minuten köcheln lassen.
- Möhren putzen und in grobe Streifen raspeln. Blättchen der Petersilie von den Stängeln zupfen und fein hacken. Restliches Olivenöl erhitzen, Möhrenraspel darin garen. Petersilie dazugeben und ohne Hitze bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- Spinatsuppe mit dem Stabmixer pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Brühe angießen. Möhren-Petersilien-Mischung zur Suppe geben, Schmand unterziehen und abschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Heiß servieren.



Spinat

Angebot aus einheimischem Anbau

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Spinatpfanne mit Dinkel

- 250 g Dinkel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1000 g Blattspinat
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 6 Tomaten
- 1 TL Zucker
- 300 g Champignons
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Dinkel in Gemüsebrühe etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Danach 40 Minuten ziehen lassen.

Spinat putzen, waschen und nass in einen trockenen heißen Topf geben. Unter Rühren dünsten bis er zusammenfällt. In einem Sieb beiseite stellen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer großen Pfanne in Butter andünsten. Tomaten achteln und dazugeben. Etwa 5 Minuten einkochen lassen, Zucker dazugeben. Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Blättchen der Petersilie fein hacken. Pilze und Petersilie zu den Tomaten geben und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten dünsten.

Spinat und Dinkel in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten bei offenem Deckel erhitzen.

Tipp: Alternativ kann ein Paket (500 g) tiefgefrorenen Spinats verwendet werden.



Bio-Zeichen Baden-Württemberg: Produkte, die dieses Siegel tragen entstammen aus reinen Bio-Betrieben. Pflanzlichen Produkten entstammen zu 100 Prozent der Region. Agrar-Rohprodukte verarbeiteter Produkte (wie z. B. Getreide bei Backwaren) stammen ebenfalls aus der Region. Für tierische Produkte gilt: Tiere müssen spätestens ab dem Alter von sechs Wochen in der Region gehalten werden und Futtermittel müssen konsequent nach dem Kreislaufkonzept überwiegend aus der betriebseigenen Erzeugung stammen.



BIO-Zeichen Mecklenburg-Vorpommern: Unverarbeitete Produkte stammen zu 100 Prozent aus der Region. In der Erzeugung von Rind-, Kalb- und Schweinefleisch müssen die Tiere spätestens ab dem Alter von sechs Wochen, in der Geflügelfleischerzeugung ab einem Alter von einer Woche, in Mecklenburg-Vorpommern gehalten werden. Verarbeitete Produkte müssen zu mindestens 90 Prozent Gewichtsanteil der Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs aus dem Bundesland stammen.



Biosiegel Rhön: Die Rhön beschreibt die Qualitätsregion aus Bayern, Hessen und Thüringen. Pflanzliche Produkte entstammen zu 100 Prozent der Rhön. In der Erzeugung von Rind-, Kalb- und Schweinefleisch müssen die Tiere spätestens ab dem Alter von sechs Wochen, in der Geflügelfleischerzeugung von einer Woche, in der Region gehalten werden. Hauptbestandteil von verarbeiteten Produkten muss in der Rhön erzeugt worden sein. Maximal 10 Prozent der Hauptzutat darf von außerhalb der Region stammen, wenn das Erzeugnis in der Region nicht in ausreichender Menge verfügbar ist.

Quelle: www.bio-siegel.de/infos-fuer-verbraucher/regionale-bio-siegel

Auch für konventionelle Produkte gibt es unterschiedliche Regional- und Dachmarken. Wir haben für Sie eine Auswahl zusammengestellt:



Bergisch pur: Qualitätsmarke aus dem Bergischen Land. 27 Erzeuger, 6 Metzger und 13 Direktvermarkter sowie 9 Gastronomen vertreiben Produkte dieses Siegels. Fleisch stammt nur von Tieren des Naturparks und angrenzender Kommunen, wobei 80 Prozent der Futtermittel aus hofeigenem Anbau entstammen. Apfelsaft wird von Streuobstwiesen aus der Region gewonnen, zugekauft Obst darf nicht unter bergisch pur vermarktet werden. Eier

Weitere Label finden Sie auf unserer Seite: www.label-online.de.

stammen von Hennen, die mindestens seit der 18. Lebenswoche in der Region leben und tiergerecht Auslauf zur Verfügung haben. Käse- und Milchprodukte stammen aus Milch der Region, von Kühen, die in der Region aufgewachsen sind. www.bergischpur.de



Regionalmarke Eifel: Produkte mit diesem Siegel können landwirtschaftliche Erzeugnisse, veredelte Produkte, wie Honig, Käse, Wurst, Öle oder Fruchtsäfte, tragen. Rund die Hälfte der Produkte sind in Bio-Qualität. Produkte tierischen Ursprungs entstammen nur von Tieren der Region und unterliegen strengen Qualitätskriterien. www.regionalmarke-eifel.de



Regionalmarke VON HIER: Das Qualitäts- und Herkunftsprogramm vermarktet konventionelle und BIO-Produkte aus Brandenburg und Berlin. Unverarbeitete Produkte stammen zu 100 Prozent aus der Region, verarbeitete zu mindestens 70 Prozent. Es wird auf den Einsatz gentechnisch veränderter Organismen verzichtet. www.vonhier.com



Regionalmarke UNSER LAND: UNSER LAND umfasst elf Landkreise um München und Augsburg. Es wird gänzlich auf den Einsatz gentechnisch veränderter Organismen verzichtet, selbst die notwendige Menge an Futter-Soja wird in der Region erzeugt. Produkte tierischen Ursprungs entstammen nur von Tieren der Region und unterliegen strengen Qualitätskriterien. www.unserland.info



Geprüfte Qualität – Bayern: Dieses Siegel können landwirtschaftliche tierische und pflanzliche Erzeugnisse und Produkte aus Bayern tragen.

Qualitäts- und Prüfbestimmungen für die Produktgruppen enthalten Kriterien für jede Produktionsstufe. Tiere aus dem Programm müssen in Bayern geboren, gehalten und gemästet werden. Pflanzliche bzw. verarbeitete Produkte müssen in Bayern erzeugt, erfasst bzw. hergestellt werden. www.gq-bayern.de



„Geprüfte Qualität“ – Thüringen: Können Lebensmittel tragen, die in Thüringen produziert wurden, wobei unverarbeitete Produkte zu 100 Prozent der Region entstammen müssen und verarbeitete zu mindestens 50,1 Prozent. www.agrarmarketing.thueringen.de

ab 2,88 Euro
im Monat

Mitglied
werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Auch Sie können Mitglied werden und unsere vielfältigen Leistungen nutzen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Verbraucher unterschiedliche Ansprüche an einen Verbraucherverband stellen. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

- Die klassische Vollmitgliedschaft umfasst u. a. mehrmalige persönliche Beratungen durch Fachreferenten und Rechtsanwälte, den regelmäßigen Bezug unserer Mitgliederzeitschrift, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit über 65 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der Bestellung von Ratgebern und ökologischen Produkten.
- Bei der Online-Mitgliedschaft läuft der Kontakt auf elektronischem Wege ab. Sie erhalten u. a. eine Beratung per E-Mail, regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift und einmalig die über 60 Broschüren als PDF-Datei, die übrigen kostenlos per Post. Preisvorteile bei der Bestellung von Ratgebern und ökologischen Produkten können Sie ebenfalls nutzen.

Details zu den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Jahresmitgliedschaft in der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft (mindestens: 60,00 Euro, ermäßigt: 50,00 Euro)
- Online-Mitgliedschaft (mindestens: 34,50 Euro)

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt _____ Euro im Jahr.

Vorname/Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum/Unterschrift _____

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

Aktion „Fünf gleich drei“

Sie können die Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE einzeln zum angegebenen Preis plus Versandkosten bestellen. Außerdem bieten wir Ihnen unsere Publikationen zum Sonderpreis an. Und so funktioniert unsere Aktion „Fünf gleich drei“:

- Wählen Sie aus der nachstehenden Liste fünf Broschüren oder Themenhefte aus, Sie bezahlen lediglich die drei teuersten Exemplare. Zusätzlich berechnen wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro (Inland).
- Faxen oder senden Sie uns diese Liste zu. Sie erhalten dann zeitnah die gewünschten Titel.



Essen und Trinken

<input type="checkbox"/>	Alternative Ernährungsformen (TH, 12/06, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Bio & Fair Lebensmittel (10/03, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen (TH, 05/09)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/10)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Diäten (TH, 11/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Ernährung im Alter (03/02, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Ernährung von Klein- und Schulkindern (06/02, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Fleisch genießen! (TH, 08/09)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fisch & Meeresfrüchte (TH mit Wörterbuch Fisch, 09/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesunde Mittelmeer-Küche (06/04, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund essen (TH mit Ernährungs-Check, 05/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Getränke (TH mit Weinratgeber zum Ausschneiden, 09/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter (TH, Übersicht zum Aufhängen, 02/09, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste aller E-Nummern zum Ausschneiden, 05/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelzusatzstoffe (TH mit Einkaufsführer Zusatzstoffe, 08/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzlich genießen (TH, 03/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/04, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Tiefkühlkost (02/04, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Vegetarische Ernährung (05/04, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Vitamine und Mineralstoffe (01/03, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasser & Co. (TH, 09/09, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma backen (TH, 11/09, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wild & Wildpflanzen (TH, 07/07)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Zucker & Co. (TH, 11/05, 16 Seiten)	2,05 Euro

Bauen, Wohnen, Umwelt

<input type="checkbox"/>	Alternative Kraftstoffe (TH, 01/09, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Bewusst reisen (TH, 04/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Blauer Engel (TH, 04/08, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Elektromog im Alltag (08/04, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Energieeffizientes Sanieren (TH 4/09)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Furnier (TH, 01/07, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gas-Fahrzeuge (TH, 10/07, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Green IT (TH, 10/09)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Holz & Holzprodukte (04/04, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich einkaufen (TH, 06/07)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klima schützen - Geld sparen! (TH mit Gutschein Heizkostencheck, 12/05)	1,20 Euro
<input type="checkbox"/>	Label & Gütezeichen (TH, 06/09, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Leihen, reparieren, gebraucht kaufen (TH, 11/07)	2,50 Euro

<input type="checkbox"/>	Ökologisch gärtnern (TH, 03/08, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Schmuck (01/05, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Strom sparen (TH, 05/07, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Teppich und Teppichboden (TH, 10/06, 16 Seiten)	1,80 Euro

Gesund leben

<input type="checkbox"/>	Allergien (TH, 12/08)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Babykost & -pflege (TH, 02/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Erkältung (TH, 04/07, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungscheck“, 06/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Für immer jung (TH, 01/08, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund im Büro (TH, 02/08)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund schlafen (TH, 05/08, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Heilpflanzen - Rezeptfreie Natur-Arzneimittel (06/03, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/05)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kindersicherheit (TH mit Checkliste „Kindersicherer Haushalt, 07/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klein- und Schulkinder (TH, 09/08)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik (TH, 08/08)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Naturheilverfahren (TH, 08/07)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Patientenrechte (07/01, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Rad fahren (TH, 07/09)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Richtig entspannt - Die passende Technik finden (08/03, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Sauberer Haushalt (TH, 06/08)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Schadstoffarme Kinderzimmer (09/04, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Sehen und Hören (TH, 09/07)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Selbstmedikation (TH, 12/07)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sonnenschutz (03/03, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Textilien (TH, 02/07) plus Ratgeber „Textilien & Allergien“ (10/08)	4,00 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasseraufbereitungsgeräte (06/99, 8 Seiten)	0,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Zahngesundheit (12/03, 8 Seiten)	0,70 Euro

Sonstige Themen

<input type="checkbox"/>	Clever haushalten! (TH mit Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“, 01/06)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Digital fotografieren (TH, 03/07)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fairer Handel (TH, 09/06, 32 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Grüne Geldanlagen (TH, 12/09, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Internet (TH, 07/08)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Unternehmen (TH, 11/08, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Private Altersvorsorge (12/03, 8 Seiten)	1,30 Euro
<input type="checkbox"/>	Rechte beim Lebensmittelkauf (12/02, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Reisen online buchen (TH, 03/09, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Tierisch gut (TH, 06/06)	2,50 Euro

TH = 24-seitiges Themenheft; soweit nicht anders angegeben.

Alle Preise plus Versandkosten. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) unter www.verbraucher.com.

Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname

Anschrift

Datum

Unterschrift

www.verbraucher.org

Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

Elsenstr. 106, 12435 Berlin

Fax: 030/ 53 60 73 - 45