



Landkreis  
Roth

Wirtschafts-  
förderung

# Saisonkalender



original  
regional

aus dem  
Landkreis roth

## Obst, Gemüse & Salate...



MACHEN  
IN SCHWABACH



Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und  
Forsten Roth

## ...schmecken frisch aus der Region besonders lecker!

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
<b>Obst</b>												
Äpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Birnen	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Brombeeren									■	■		
Erdbeeren				■	■	■	■	■	■			
Heidelbeeren							■	■				
Himbeeren					■	■	■	■	■			
Holunderbeeren										■	■	
Johannisb., rot					■	■	■	■	■			
Johannisb., schw.					■	■	■	■	■			
Mirabellen									■	■		
Pflaumen									■	■	■	
Preiselbeeren											■	■
Rhabarber			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sauerkirschen						■	■	■	■	■	■	■
Süßkirschen					■	■	■	■	■	■	■	■
Stachelbeeren						■	■	■	■	■	■	■
Quitten									■	■	■	■
Zwetschgen								■	■	■	■	■

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
<b>Gemüse</b>												
Blumenkohl						■	■	■	■	■	■	■
Bohnen (Busch)										■	■	
Bohnen (Stangen)										■	■	
Broccoli						■	■	■	■	■	■	■
Chicoree	■	■	■	■	■							■
Chinakohl	■	■								■	■	■
Einlegegurken						■	■	■	■	■	■	■
Erbsen										■	■	■
Fenchel										■	■	■
Frühlingszwiebel				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grünkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mais										■	■	■
Mangold						■	■	■	■	■	■	■
Paprika										■	■	■
Radieschen			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rettich	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rote Beete								■	■	■	■	■
Rotkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Salatgurken				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schwarzwurzel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sellerie (Knollen)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sellerie (Stangen)							■	■	■	■	■	■
Spargel							■	■	■	■	■	■
Spinat		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spitzkohl								■	■	■	■	■
Tomaten							■	■	■	■	■	■
Weißkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini										■	■	■
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

## Aus Erdbeeren vom Bauernmarkt...

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
<b>Salate</b>												
Batavia Salat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eichblattsalat										■	■	■
Eissalat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endivien	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Feldsalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kopfsalat			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lollo Rossa Salat					■	■	■	■	■	■	■	■
Rucola				■	■	■	■	■	■	■	■	■



Erntefrisches Obst, Gemüse und Salate der Saison erhalten Sie bei vielen Direktvermarktern sowie auf den Bauernmärkten im Landkreis Roth und der Stadt Schwabach.

## Bauernmarkt Abenberg

auf dem Marktplatz  
jeden 2. Samstag im Monat  
von 8-13 Uhr  
(derzeit kein Angebot an  
Gemüse, Obst und Salat)

## Allersberger Bauernmarkt

vor dem Rathaus  
jeden Samstag  
von 8-12 Uhr

## Gmünder Bauernmarkt

am Wasserrad  
jeden 1. u. 3. Samstag  
im Monat von 8-12 Uhr

## Bauernmarkt Greding

am Marktplatz  
jeden Freitag  
von 8.30-11.30 Uhr

## Hilpoltsteiner Bauernmarkt

Rund ums Brunnenmännle  
jeden Freitag  
von 8.30-12.30 Uhr

## Rother Bauernmarkt

auf dem Marktplatz  
jeden Samstag  
von 8-12 Uhr

## Bauernmarkt Wendelstein

am Parkplatz vor dem  
Alten Rathaus  
jeden Samstag  
von 8-12 Uhr

## Wochenmarkt in Schwabach

Am täglichen Schwabacher Markt und insbesondere am freitags und samstags stattfindenden Wochenmarkt erhalten Sie saisonales Gemüse, Salat und Obst aus der Region.



Auf Bauernmärkten mit diesem Zeichen verkaufen Bäuerinnen und Bauern ausschließlich selbsterzeugte Lebensmittel direkt an den Verbraucher.



## Forellenfilet auf Wurzelgemüse

1 kg	Forellenfilet (wahlweise auch Karpfenfilet oder Zander)
4 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
1 TL	Curcuma oder Curry
20 g	Butter
2	Karotten
1	Stange Lauch
½	Sellerie
100 ml	Flüssigkeit
50 ml	Weißwein
50 ml	Sahne

Fischfilets vorbereiten, säuern und ca. 15 Min. ziehen lassen. Gemüse waschen, schälen, nochmals kurz waschen und in feine Juliennestreifen schneiden. Butter erhitzen, Gemüse andünsten, mit Flüssigkeit und Weißwein aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Curcuma oder Curry würzen. Die Fischschnitten ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen, zugedeckt ca. 10 - 12 Min. dünsten, Sahne zugeben, abschmecken, servieren.  
Beilage: Petersilienkartoffeln oder Reis



## ...macht Oma die beste mm...Marmelade

## Spargelsalat roh

500 g	Spargel
½ Bund	Radieschen
½ Bund	Frühlingszwiebeln
3 EL	Holunderblüten- oder Himbeeressig
2 - 3 EL	Traubenkernöl
1 TL	Salz
2 TL	Zucker
	Pfeffer

Spargel waschen, schälen und Enden abschneiden, schräg in feine Scheibchen schneiden. Radieschen vorbereiten und ebenfalls fein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Scheibchen schneiden.

Aus den restlichen Zutaten eine Marinade bereiten, die vorbereiteten Zutaten damit mischen, etwas durchziehen lassen.



## Beeren-Kaltschale mit Zitronen-Quark-Mousse

### Mousse

4 Blatt	weiße Gelatine
½	Vanilleschote
1	Zitrone, abgerieben
100 ml	Zitronensaft
60 g	Zucker
500 g	Quark
300 ml	Sahne

### Kaltschale

750 g	Beeren nach Wahl (Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
½	Vanillestange
70 g	Zucker
500 ml	Apfelsaft
3 TL	Stärkemehl
3 EL	Kirschlikör oder Cointreau
	Zitronenmelisseblättchen

Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote vorbereiten und Mark herauskratzen. Mit Zucker und Zitronensaft 5 Min. kochen. Gelatine tropfnass im heißen Zitronensud auflösen. Den Sud in eine große Schüssel umfüllen und 20 Min. kalt stellen. Zitronenschale und Quark unterrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Die Mousse glatt streichen und kalt stellen bis die Mousse fest ist.

Für die Kaltschale die Beeren vorbereiten (Himbeeren nicht waschen). Vanillestange klopfen, schlitzen und Mark auskratzen, mit Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben und 5 Minuten offen kräftig einkochen lassen. Das Stärkemehl mit dem Likör anrühren, in den Sud einrühren, einmal aufkochen lassen, die vorbereiteten Früchte zugeben und von der Herdplatte ziehen, kalt stellen. Kaltschale in Portionsteller füllen. Von der Mousse Nocken abstechen, auf die Kaltschale legen und mit Zitronenmelisseblättchen garniert servieren.

**TIPP: Sehr gut ist die Kaltschale auch mit entsteinten Sauerkirschen.**

### Weitere Informationen

Landkreis Roth  
Wirtschaftsförderung/Lokale Agenda 21  
Weinbergweg 1  
91154 Roth  
Tel. 09171/81-326  
thomas.pichl@landratsamt-roth.de  
www.agenda21-roth.de  
www.direktvermarkter-roth.de

Stadt Schwabach  
Agenda 21-Büro/Umweltschutzamt  
Albrecht-Achilles-Str. 6/8  
91126 Schwabach  
Tel. 09122/860-353  
thomas.kranz@schwabach.de  
www.schwabach.de/agenda

Amt für Ernährung, Landwirtschaft  
und Forsten Roth  
Johann-Strauß-Str. 1  
91154 Roth  
Tel. 09171/842-0  
poststelle@aelf-rh.bayern.de  
www.aelf-rh.bayern.de