

LAUCHQUICHE

(für 4 Personen)

Für den Teig:

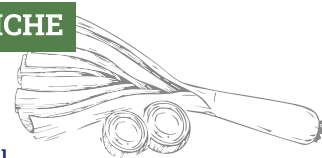
200 g Mehl
½ TL Salz
200 g Butter
200 g Quark

Belag:

1 kg Lauchstangen
Salz, Pfeffer, etwas Paprika
geräuchertes Bündel, gewürfelt
nach Bedarf etwas Butter

zum Überbacken:

150 g geriebener Käse, z.B. Emmentaler
3 Eier
250 ml Sahne / Sauerrahm gemischt
Salz, Pfeffer



Aus Mehl, Salz, Butter und Quark einen Mührteig zubereiten und kalt stellen.

Für die Füllung:

Lauchstangen putzen und waschen, in feine Ringe schneiden. Bündel auslassen, nach Bedarf etwas Butter zum Ausbraten verwenden. Lauch zugeben und ca. 5-10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika würzen, auskühlen lassen.

Teig auswellen und den Boden einer Springform damit auslegen. Rand formen und in der Springform andrücken. Boden mit der Gabel stupfen, evtl. nochmals kurz kalt stellen.

Gedünsteten Lauch darauf geben, mit Käse bestreuen. Eier mit Sahne/Sauerrahm verrühren, würzen und über den Lauch gießen, bei 180° Umluft ca. 40-45 Min. backen, vor dem Aufschneiden etwas ruhen lassen.

TIPPS:

Der Teig für die Quiche kann gut vorbereitet werden und hält sich in einer Dose verpackt 4-5 Tage im Kühlschrank. Die Füllung kann ebenfalls am Tag vorher zubereitet werden. Dann ist die Quiche sehr rasch im Backofen.

Dieses Rezept eignet sich hervorragend auch zur Resteverwertung. Statt mit Lauch den Boden mit Gemüse-, Reis- oder Pastaresten belegen. Wie Beschrieben mit Käse-Ei-Sahne-Gemisch überbacken und als kreatives „Reste-Essen“ genießen.

Vom Lauch immer möglichst viele Teile verwenden, denn die grünen Bestandteile sind kräftiger im Geschmack und haben einen höheren Vitamingehalt als die weißen Blatteile.

In der

REGIO APP

finden Sie weitere Bezugsquellen für saisonale Produkte und regionale Spezialitäten:
www.regioapp.org

SCAN ME



Weitere Infos unter:

www.landratsamt-roth.de/originalregional
kreisentwicklung@landratsamt-roth.de
Tel. 09171 81-1495

www.schwabach.de
monika.roder@schwabach.de
Tel. 09122 860-584

Wintergemüse aus der Region
erhalten Sie bei folgenden Betrieben:

Abenberg

Hofmann's Hofladen
Güssübelstraße 4, 09178 835

Feldsalat, Chicorée, Chinakohl, Rote Bete, Pastinaken, Petersilienwurzel, Schwarzwurzel, schwarzer Rettich, Zwiebeln, Weiß- und Blaukraut, Sauerkraut, Sellerie, Karotten, Kartoffeln, Steckrüben

Heideck

"Biospeis"
Rosalinde und Martin Harrer
Liebenstadt 13, 09177 509



Kürbis, Weißkraut, Rote Bete, Sellerie und Blaukraut so lange der Vorrat reicht.

die kleine markthalle
Sandra Badura

Bahnhofstr. 11, 09177 8339898
Klassisches Wintergemüse wie Bete in versch. Farben, bunte Karotten, Kohlgemüse, Schwarzwurzeln, Wintersalate etc. nach Verfügbarkeit.

Hilpoltstein

Auhof-Gärtnerei
Zum Bauernhof 2, 09174 99248

Chicoreé, Chinakohl, Dorschen, Feldsalat, Karotten (auch lila und gelb), Kartoffeln, Kresse, Kürbis, Lauch, Pastinaken, Portulak, Rosenkohl, Rote Rüben, schwarzer Rettich, Schwarzwurzel, Weiß- und Blaukraut, Wirsing, Wurzelpetersilie

Michael Heinloth
Oberrödel 2, 09177 9417

Weiß- und Blaukraut, Kartoffeln

Bioland-Hof Sinke
Weinsfeld A3, 09179 6893



Große Auswahl an typischem, saisonalem Wintergemüse aus eigenem Anbau.

Kammerstein

Alawi
Poppenreuth 1, 0152 51745463



Ausschließlich aus eigenem Bio-Anbau und exklusiv in der Erntekiste: frische Asiasalate, Winterpostelein, Feldsalat, Lauch, Knollensellerie, Grünkohl, Palmkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Chinakohl, Wirsing, Kartoffeln, Karotten, Winterkohlrabi, Meerrettich

Kammerstein

Haager Hofladen
Schwabacher Str. 1, OT Haag, 09122 13171
Zwiebeln, Rote Bete, Sellerie, Chinakohl, Lauch, Feldsalat, Rosenkohl, Weiß- und Blaukraut, Petersilienwurzel

Roth

Burmans Hof und Laden
Heidenbergstr. 12, OT Pfaffenhofen
09171 63413

Weiß-, Spitz- und Blaukraut, Karotten, Rote Bete

Wendelstein

Claudia Böhm
Am Bühl 4, OT Raubersried, 09129 5582

Karotten, Wirsing, Sellerie, Rote Bete, Lauch, Weiß- und Blaukraut, Endivien, Zwiebeln, Blumenkohl, Grünkohl

Heubeck's Hofladen
Am Bühl 1, OT Raubersried, 09129 6518

Chicoreé, Feldsalat, Karotten, Kartoffeln, Lauch, Pastinaken, schwarzer Rettich, Sellerie, Spinat, Rote Bete, Weiß- & Blaukraut, Wirsing, Zwiebeln

Schwabach

Der Bauernladen
Königstraße 13, 09122 16256

Weiß- & Blaukraut, Wirsing, Chinakohl, Chicorée, Gelbe Rüben, Rote Bete, Feldsalat, Lauch, Sellerie, Petersilienwurzel, Rosenkohl, Kartoffeln

Gärtnerei Engel-Koch
0179 9727427, Montag bis Samstag

Verkauf am Marktplatz in Schwabach:
Grünkohl, Karotten, Urmöhren, Knollen- und Stangensellerie, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl, rote-gelbe-Ringelbete, schwarzer Rettich, Schwarzwurzel, sämtliche Krautsorten, Steckrüben, Topinambur, Wirsing, Wurzelpetersilie

Hofladen Gerda Winkler
Dietersdorfer Str. 34a, OT Wolkersdorf
0911 6324165

Karotten, Rote Bete, Sellerie, Speisekartoffeln. Auch Futterkartoffeln und Futterkarotten. Solange der Vorrat reicht: Grünkohl, Porree, Weiß- und Blaukraut

Diese Aktion wird unterstützt vom

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Roth-Weißenburg i.Bay.



Landkreis
Roth

Produkt des Monats

mit Rezepten



WINTERGEMÜSE



Eine Initiative
des Landkreises Roth
und der Stadt Schwabach
ZUR FÖRDERUNG
REGIONALER
WIRTSCHAFTSKREISLÄUFE

 original
regional

STADT SCHWABACH

Die Goldschlägerstadt.



WINTERGEMÜSE

LIEBE MITBÜRGERINNEN UND MITBÜRGER,

während im Sommer und Spätherbst „aus dem Vollen“ geschöpft werden kann, was das Angebot an regionalem Gemüse angeht, scheint die Auswahl im Winter eher begrenzt zu sein.

Daher landen bei vielen Verbraucherinnen und Verbrauchern gewohnheitsgemäß weiterhin Gurken, Paprika oder Tomaten in den Einkaufskörben. Ein Großteil davon wird über weite Strecken transportiert oder energieintensiv in beheizten Gewächshäusern angebaut.

Dabei ist es mit ein wenig Kreativität durchaus möglich, sich auch im Winter weiterhin überwiegend mit regionalem Gemüse zu versorgen. Insbesondere Freilandgemüse kann hier mit einer sehr guten Energiebilanz punkten und schmeckt dazu noch richtig gut.

Probieren Sie es aus!

Unser Produkt des Monats lädt Sie ein, in Vergessenheit geratenes Wintergemüse neu zu entdecken.

Ihr Landkreis Roth

Ihre Stadt Schwabach

Klassisches Wintergemüse lässt sich grob in folgende Kategorien einteilen:

Kohl Gemüse	Wintersalate	Wurzel- und Knollengemüse
Blaukraut, Grünkohl, Palmkohl, Rosenkohl, Spitzkohl, Weißkraut, Wirsing	Asiasalate, Chicorée, Chinakohl, Endivien, Feldsalat, Radicchio, Winterportulak, Zuckerhut	Fenchel, Karotten, Kartoffel, Pastinake, Petersilienwurzel, Rote Bete, Sellerie, schwarzer Rettich, Schwarzwurzel, Steckrübe, Topinambur
Fruchtgemüse	Zwiebelgemüse	
Kürbis	Lauch, Zwiebeln	



SELLERIECREMESUPPE MIT SCHARFEN KARTOFFELWÜRFELN

- (für 4 Personen)
- 750 g Knollensellerie
 - 250 g Kartoffeln
 - 1 Zwiebel
 - ½ TL Koriandersamen, alternativ gemahlener Koriander
 - 1 EL Butter
 - 2 Lorbeerblätter
 - 700 ml Gemüsebrühe
 - 500 ml Milch
 - 150 ml Sahne
 - ½ Bund Koriander oder Petersilie
 - Salz, Pfeffer

- Für die Kartoffelwürfel:
- 200 g festkochende Kartoffeln
 - 2-3 EL Öl
 - 1 rote Chilischote oder Peperoni
 - Salz

Sellerie, Kartoffeln und Zwiebel schälen. Sellerie und Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Zwiebel fein würfeln. Den Koriander nach Belieben trocken in einem Topf anrösten und dann fein zerstoßen. Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Sellerie, Kartoffeln und Koriander zugeben, andünsten. Gemüsebrühe und Milch zugießen, Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer zugeben und zugedeckt ca. 20-25 Min. leise kochen lassen. Die Sahne steif schlagen, halbieren. Koriander oder Petersilienblätter fein schneiden, unter die eine Hälfte der Sahne mischen, kalt stellen.

Für die Kartoffelwürfel: Die Kartoffeln schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Öl erhitzen und die Würfel darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10 Min. goldbraun knusprig braten. Die Chilischote oder Peperoni waschen, längs halbieren, Kerne herausstreifen, fein hacken, zu den Kartoffeln geben, kurz mitbraten und mit Salz würzen. Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen, fein pürieren, evtl. passieren, nochmals erhitzen und die Sahne ohne Koriander unterheben, abschmecken. Danach mit Koriandersahne und Kartoffelwürfel anrichten.

ALTERNATIV können auch geröstete Brotwürfel zur Suppe gereicht werden. Dazu Brot in Würfel schneiden und mit Öl in einer Pfanne kurz anbraten und nach Geschmack würzen.

TIPP: Sellerie kann zu leckeren Sellerieschnitzel verarbeitet werden. Dazu den geschälten Sellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden, 5 Min. in Salzwasser dämpfen, herausnehmen, abschrecken, trocken tupfen. In Mehl wenden, durch verquirltes Ei (mit Salz und Pfeffer gewürzt) ziehen, in Semmelbrösel wenden und in heißem Öl oder Butterschmalz goldbraun ausbacken. Gut abgetropft mit Salat servieren.

BLAUKRAUT SALAT MIT ORANGENSAFT

- 750 g Blaukraut
- 2 Bio-Orangen
- 1 Bio-Zitrone
- 60 ml Aceto Balsamico
- 2 Äpfel
- 1 1/2 TL Salz
- 4-6 EL Raps- oder Distelöl
- Pfeffer

Blaukraut vorbereiten und fein hobeln oder in feine Streifen schneiden. Den Saft von einer Orange und der Zitrone auspressen, mit dem Aceto Balsamico über das Kraut gießen, salzen und pfeffern, etwas durchkneten. Einen Apfel raspeln und untermischen. Circa 1 Stunde durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die zweite Orange dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden und mit kochendem Wasser überbrühen, abtropfen lassen. Die Orange ganz schälen und in feine Scheibchen schneiden. Ebenso den zweiten Apfel vierteln und ebenfalls in feine Scheibchen oder Würfel schneiden. Zusammen mit der Orange und dem Öl unter das Kraut mischen, abschmecken und servieren.

WUSSTEN SIE, dass Blaukraut den höchsten Vitamin C-Gehalt aller Kohlarten hat? Als Rohkost genossen, bleibt davon ganz besonders viel erhalten.

TIPP: Das restliche Kraut zu gedünstetem **Blaukraut** weiterverarbeiten. Es lohnt sich, Blaukraut auf Vorrat zuzubereiten. Fertig zubereitet hält es sich einige Tage im Kühlschrank. Außerdem ist es hervorragend zum Einfrieren geeignet.



WINTERGEMÜSE AUS DEM OFEN

- (für 4 Personen)
- ca. 1 kg gemischtes Wintergemüse wie z.B. Pastinaken, Rote Bete, Steckrüben, Kürbis, Sellerie etc.

Gemüse schälen und in Spalten schneiden. Mit dem Öl und Gewürzen (Salz, Pfeffer, Paprika, Rosmarin oder Oregano nach Belieben) gut mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 170° Umluft circa 45 Min. backen. Als Beilage oder mit Kräuterdip als Hauptmahlzeit servieren.

WUSSTEN SIE, dass Rote Bete viele Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Eisen enthält? Eisen kann in Verbindung mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln wie Zitronensaft, oder Petersilie vom Körper besonders gut aufgenommen werden.

TIPP: Alle **Rüben** lassen sich sehr gut in einem Gefrierbeutel lagern. Dazu das Gemüse ungewaschen in einen Beutel geben (max. 2 kg), Beutel mit einigen Luftlöcher versehen, verschließen, kühl und dunkel aufbewahren.

GRÜNKOHLCURRY MIT KARTOFFELN & LINSEN

- (für 4 Personen)
- 600 g Grünkohl
 - 800 g Kartoffeln
 - 200 g rote Linsen
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Stück Ingwer
 - 2 EL Rapsöl
 - 2 TL Chiliflocken
 - 2 Lorbeerblätter
 - 2 Dosen Kokosmilch aus fairem Handel
 - 600 ml Gemüsebrühe
 - je 1 TL gemahlener Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel
 - Salz und Pfeffer

Die dicken Blattrippen vom Grünkohl entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, Chiliflocken und Lorbeerblatt kurz darin andünsten, dann Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zugeben und glasig dünsten. Kokosmilch und die Hälfte der Brühe angießen, Grünkohl und Kartoffeln in die Flüssigkeit geben und zugedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen. Die Linsen und den Rest der Gemüsebrühe sowie die Gewürze zugeben und 10-15 Min. bei kleiner Hitze kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischem Brot servieren.

