

Der Marktschirm


BUND
Naturschutz
in Bayern e.V.

Welches Gemüse kauft man zu welcher Jahreszeit und was kann man daraus kochen? Der Marktschirm gibt Tipps und Anregungen für kulinarische Vielfalt mit Saisongemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:
April 2017**

Jetzt gibt es

Gemüse

Champignons aus Zucht, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Kresse, Schnittlauch, Rettich, Rhabarber, Spargel, Frühlingszwiebeln, junge Karotten, erste Zuckerschoten

Obst

Im April stehen immer noch importierte Zitrusfrüchte für den Vitaminhaushalt auf dem Plan. Ab Mitte/Ende April versorgt uns der Rhabarber aus heimischem Anbau mit Vitamin-C. Außerdem gibt es noch heimische Winteräpfel

Veranstaltungen

Mitgliederversammlung Bio-Verbraucher e.V. mit Bio-Menü

Montag, 24. April, 18–20.00 Uhr:

Rudolf Steiner Haus Nürnberg, Rieterstr. 20, großer Saal oben;

Gäste sind herzlich willkommen!

Anmeldung erforderlich: Tel. 0911 - 40 48 27 mit AB oder
ritter@bio-verbraucher.de

Ökofest in Herzogenaurach, Festgelände am Weiherbach

Sonntag, 30. April, 11-19.00 Uhr:

www.oekofest-herzogenaurach.de, Tel. 09132 – 4229

Kauf, Info, Essen & Trinken, Unterhaltung



Bio-Verbraucher e.V.



Wie wäre es mit einer süßen Verführung, passend zur Osterzeit.



Foto: Matthias Haupt in Essen & Trinken

Spiegelei-Schnitten

Zutaten:

(Für 20 Einheiten)

1 l Milch · 300 g Zucker · 2 Pk. Vanillepuddingpulver · 250 g weiche Butter · 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale · Salz · 5 Eier, (Kl. M) · 250 g Mehl · 2 Tl Weinsteinbackpulver · 4 El Zitronensaft · 1 Dose Aprikosenhälften, (850 g EW) · 1 Dose Aprikosenhälften, (425 g EW) · 2 Becher Schmand, (à 200 g) · 1 Pk. klarer Tortenguss

Zubereitung:

Das Puddingpulver mit der Milch und 80g Zucker nach Packungsvorschrift zubereiten. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen, dabei mehrfach umrühren.

Den Schmand mit einem Schneebesen gut unterrühren.

Weiche Butter, 200 g Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Hand Rührers 8 Min. sehr cremig rühren.

Eier einzeln jeweils 1/2 Min. gut unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit 2 El Zitronensaft unterrühren. Teig auf ein gefettetes Backblech (40 x 30 cm) streichen. Im heißen Ofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Min. backen.

Die Puddingcreme nach 20 Min. gleichmäßig auf den Teig streichen. Mit den Aprikosen belegen und weitere 20 Min. backen. Lauwarm abkühlen lassen.

Tortengusspulver, restlichen Zucker, 1/4 l Aprikosensaft 2 El Zitronensaft in einem kleinen Topf mischen und unter Rühren aufkochen. Mit einem Esslöffel über den Aprikosenhälften verteilen, sodass es wie Eiweiß aussieht. Fest werden lassen. Mit einem runden Ausstecher rund um die Aprikosen Kreise (Spiegeleier) von ca. 7-8 cm Ø ausstechen.

Quelle: **essen & trinken**

Der **Marktschirm** freut sich auch sehr über Anregungen, Kochrezepte oder Tipps. Diese können in der nächsten Ausgabe gerne veröffentlicht werden.

Es gibt einen Arbeitskreis Ernährung, der trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat in der Endterstr. 14 um 18:30 Uhr

Kontakt:

Iris Torres-Berger | Bund Naturschutz Nürnberg
Tel. 0911-89374098 | I.Torres@web.de
www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de



<http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/der-marktschirm-2015.html>