

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:
September 2019**

Jetzt gibt es

Gemüse

Auberginen, Busch- und Stangenbohnen, Kohlrabi, Knoblauch, Wiesen- und Feldchampignon, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Fenchel, Zucchini, gelbe Rüben, Einlegegurken, Mangold, Kartoffeln, Kürbis, Staudensellerie, Rettich, Pastinaken, Paprika, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Tomaten, Topinambur, Kopf-, Eichblatt-, Eisberg- und Endiviensalat, Radicchio, Rucola, Zwiebeln, Zuckermais, frühe Kohlsorten, Pilze, Gartenmelde, Artischocken

Obst

Äpfel, Birnen, Brombeeren, Holunderbeeren, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben, Quitten, Sauerkirschen

Südeuropa

Mangos



Bio-Verbraucher e.V.



Stangensellerie, ein leckeres Gemüse

Der Stangensellerie, auch Staudensellerie genannt, stammt wie der Knollensellerie vom Wildsellerie ab. Möglicherweise ist er für den einen oder anderen ein unscheinbares Gemüse, so ist er doch für viele eine kulinarische Bereicherung. Die hellgrünen Stangen eignen sich hervorragend zum Dippen, für Salate und bunte Gemüseplatten oder als Beilage zu Fleischgerichten und für Suppen. Sie geben mit ihrem fein würzigen Aroma vielen Speisen erst den letzten Pfiff.

Hier ist eine leckere Variante, Stangensellerie in der Röhre zu überbacken.

SCHLEMMER-STANGENSELLERIE ÜBERBACKEN

Zutaten für 2 Portionen:

400 g Stangensellerie

Nach Geschmack .. Gemüsebrühe

1 Becher saure Sahne, (10%)

2 Große Eier

100 g Käse, Emmenthaler
..... geriebenen

1 Spritzer Zitronensaft

Sellerie putzen, waschen und die Stangen vom Strunk lösen.

Die hellgrünen Blättchen abschneiden und die knackigsten fein hacken.

Die Stangen in Gemüsebrühe 15 Min. garen, abtropfen und in eine Auflaufform legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Jetzt die Sahne, den geriebenen Käse und Eier verquirlen, gehackte Sellerieblättchen zugeben. Über den Sellerie gießen.

Bei 200 Grad 15 Min.
im Ofen backen.

Quelle: Chefkoch

Veranstaltungen:

Stadt - Land - beides:

Die Initiative für solidarische Landwirtschaft in Nürnberg
eine Info-Veranstaltung des Bund Naturschutz • Referentin: Ulrike Wolf.

Mo., 30. September, 19.30 Uhr

Kulturladen Schloss Almoshof, Almoshofer Hauptstr. 49-53

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.

Kontakt:

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



<https://nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de/publikationen/marktschirm/der-marktschirm-2018.html>