

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 Saison Gemüse aus der Region.

**Gemüse- und Obst-
sorten der Saison aus
unserer Region:
April 2022**

Jetzt gibt es

Gemüse

Champignons aus Zucht, Spinat, Radieschen, Bärlauch, Kresse, Schnittlauch, Rettich, Rhabarber, Spargel, Frühlingszwiebeln, junge Karotten, erste Zuckerschoten, Löwenzahn, Brennnessel, Giersch aus dem Garten

Obst

Mitte/Ende April sorgt aus heimischem Anbau der Rhabarber für den Vitamin-C-Bedarf. Außerdem, noch gibt es heimische Winteräpfel.

Südfrüchte aus europäischer Saison

Zitrusfrüchte, Avocado, Kiwi



Bio-Verbraucher e.V.



Rezepte aus altem Brot

Früher, als viel gespart werden musste, landete altes Brot häufig in einer Brotsuppe. Auch heute wird In vielen Haushalten altes Brot nicht einfach weggeschmissen, sondern landet als Semmel- oder Brezen-Knödel oder als der berühmte Kirsch-Michel wieder auf dem Teller. Hier ist ein Rezeptvorschlag für altbackene Semmeln.

Frühlingshaftes Chili-Karottensüppchen

- 1-2 altbackene Semmeln
je nach Konsistenzwunsch
- 1 Kg Karotten
- 1 ... walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 Chilischoten
- 150 ml Sahne
- 1 L Gemüsefond
..... Butter, Salz,
..... Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

Die Karotten und den Ingwer mit der Gemüsebürste gut reinigen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilis in feine Ringe und die Zwiebel in Würfel schneiden. Alles bei mittlerer Hitze 5 min weichdünsten, dann mit dem



Gemüsefond ablöschen und 15 min köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen und dann pürieren. Durch ein feines Haarsieb streichen. Die Semmeln zugeben, nochmal aufkochen und pürieren während die Sahne zugegeben wird. Ca. 50 ml für Schlagsahne zurücklassen. Gut mit Salz, Pfeffer oder auch Chili würzen und mit einem Klecks Schlagsahne, etwas Kräuter der Saison, evtl. auch Frühlingszwiebelringe und mit Zitronensaft beträufelt anrichten.

Guten Appetit

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.html>