

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:
November 2022**

Jetzt gibt es

Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Endiviensalat, Kopfsalat, Champignons aus Zucht, Zwiebeln, Chinakohl, Grünkohl, Kürbis, Pastinaken, Porree, Rote Bete, Knollensellerie, Topinambur, Kohlsorten, Rosenkohl, Meerrettich, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Karotten, Esskastanien, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Grünkohl, Schwarzer Rettich, Teltower Rübe, Pak-Choi, Haferwurzel, Winterportulak

Obst

Äpfel, Birnen, Quitten
Außerdem gibt es jetzt Nüsse und die ersten Granatäpfel und Feigen aus Südeuropa



Bio-Verbraucher e.V.



Wintergemüse mal anders, vegetarisch

Spaghetti mit Sesam-Grünkohl

Zutaten:

400g Spaghetti
400gGrünkohl
1xKnoblauchzehe
200 mlSahne
..... Sojasauce
..... Walnussöl oder Sesamöl
2 ELSesam
..... Bratöl

Zubereitung

Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.

Die Grünkohlblätter abzupfen, waschen und grob hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Grünkohl darin kräftig anbraten. Die Knoblauchzehe dazu pressen. Die Sahne mit Sojasauce kräftig abschmecken, dazugeben und etwas einköcheln lassen.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis er duftet. Dann in den Grünkohl geben und alles mit dem Walnuss- oder Sesamöl abschmecken.

Die Spaghetti abtropfen lassen und kurz mit dem Grünkohl vermengen.

(Quelle: Chefkoch.de)

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>