

Saisonalität

Kaufen Sie Gemüse und Obst der Saison, dieses ist oft günstiger, da es in größeren Mengen vorhanden ist. Hier finden Sie eine Übersicht, wann welche Obst- und Gemüsesorten in Deutschland Erntezeit haben:

(https://www.bzfe.de/data/files/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf (gibt es auch als **App**: <https://www.bzfe.de/inhalt/app-saisonkalender-3131.html>) **oder** <https://deutsches-obst-und-gemuese.de/saisonkalender/>). Passende Rezeptideen haben wir hier für Sie zusammengestellt:

Frühling

- Frühlingsgemüse aus dem Ofen: https://www.lecker.de/fruehlingsgemuese-bunt-und-knackig-frisch-51902.html#fr_uuml_hlingsgem_uuml_se_aus_dem_ofen



Zubereitung

Probieren unbedingt grünen Spargel, Möhren und neue Kartoffeln vom Blech! Durch die entstehenden Röstaromen schmeckt das Frühlingsgemüse besonders würzig und intensiv. Dafür schälst du das Gemüse und schneidest es gleichmäßig in fingerdicke Stücke. Mische 2-3 EL Olivenöl mit Pfeffer, Salz und etwas Zitronensaft und vermische das Dressing mit dem Gemüse. Verteile es auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und backe es bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) für etwa 30 Minuten. Dazu schmecken Braten, Medaillons oder zarter Lachs prima!

- Spargel aus dem Ofen <https://www.chefkoch.de/rezepte/1417641246603822/Spargel-aus-dem-Ofen-ideal-fuer-Gaeste.html>
- Pasta mit Grünem Spargel (auch ohne Paranüsse, oder alternativ mit anderen Nüssen sehr lecker) <https://www.chefkoch.de/rezepte/3100211462870584/Pasta-mit-gruenem-Spargel.html>
- Pasta mit Grünem Spargel und Karottenstreifen <https://www.chefkoch.de/rezepte/1433421248242382/Pasta-mit-gruenem-Spargel-und-Karottenstreifen.html>
- Frisches Marktsüppchen <https://www.lecker.de/marktsueppchen-mit-petersiliengremolata-73240.html>
- Putengeschnetzeltes mit Frühlingsgemüse: <https://www.lecker.de/putengeschnetzeltes-mit-fruehlingsgemuese-4849.html>

Ein Verbundprojekt von:



Gefördert durch:

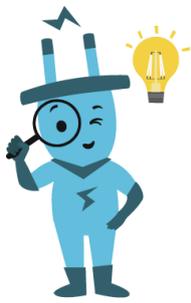


Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Sommer

- Couscous Salat mit Gemüse und Sonnenblumenkernen (<https://sattesache.de/vegan-guenstig-kochen-3-rezepte/>)

Zutaten:

150 g Couscous
Gurke, Tomate, Paprika
Kräuter (Petersilie, Koriander, Schnittlauch)
2 EL Zitronensaft, Salz
10 g Sonnenblumenkerne



Zubereitung

1. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen.
 2. Gurke, Tomate und Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
 3. Kräuter hacken und unter das Gemüse heben.
 4. Couscous dazugeben und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
 5. Sonnenblumenkerne darüberstreuen und je nach Belieben würzen.
- Grüner Bohnen Eintopf nach Omas Rezept <https://www.lecker.de/gruene-bohnen-eintopf-nach-omas-rezept-74726.html>
 - Grillrezept: Grillkartoffeln mit grünen Bohnen und Feta <https://www.tegut.com/rezept/grillkartoffeln-mit-gruenen-bohnen-und-feta.html>
 - Griechischer Nudelsalat mit Feta
 - <https://eatsmarter.de/rezepte/griechischer-nudelsalat-mit-feta>
 - Tomaten-Zucchini-Auflauf
 - <https://eatsmarter.de/rezepte/tomaten-zucchini-auflauf>
 - Schnell und einfach: Makkaroni-Auflauf mit Tomaten und Kräutern
 - <https://eatsmarter.de/rezepte/makkaroni-auflauf-mit-tomaten-und-kraeutern>

Ein Verbundprojekt von:



Gefördert durch:

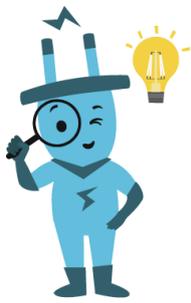


Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Herbst

- Kürbiscremesuppe (für 4 Personen) <https://www.lecker.de/kuerbiscremesuppe-kochen-so-gehts-50394.html>
1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido, Butternut oder Muskat)
2 Zwiebeln
2 EL Butter oder Öl
2 EL Mehl
800 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Kürbis vierteln, entkernen, evtl. schälen (Hokkaido Kürbis braucht man nicht schälen) und klein schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Butter oder Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Kürbis kurz mitdünsten. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Brühe und Sahne hinzugießen. Kürbiscremesuppe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Kürbiscremesuppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt nur noch nach Belieben verfeinern, zum Beispiel mit einem Klecks Crème fraîche, frischen Kräutern oder Kürbiskernen.

- Zwiebelkuchen <https://www.lecker.de/zwiebelkuchen-vom-blech-das-beste-rezept-50375.html> oder <https://www.chefkoch.de/rezepte/1243811229272585/Schwaebischer-Zwiebelkuchen.html>
- Rostgemüse vom Blech <https://www.lecker.de/roestgemuese-vom-blech-einmal-alles-bitte-79158.html> (ohne Minimalkolben)
- Countryhuhn vom Blech – auch ohne Huhn ein Genuss 😊 <https://www.lecker.de/countryhuhn-vom-blech-72939.html>
- Lauwarmer Brokkolisalat <https://www.lecker.de/lauwarmer-brokkolisalat-73570.html> (trotz Cashew und Ahornsirup?)
- Curry-Wirsing <https://www.regional-saisonal.de/rezept/curry-wirsing>
- Kohl-Eintopf <https://www.regional-saisonal.de/rezept/kohleintopf>
- Vegetarischer Nudelauflauf – lecker, schnell & günstig <https://www.chefkoch.de/rezepte/802701184066929/Beste-vegetarischer-Nudelauflauf.html>

Ein Verbundprojekt von:



Gefördert durch:

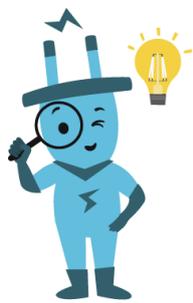


Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Winter

- Gehaltvolles Winter-Rezept: Linsen mit Rosenkohl und Kartoffeln (<https://utopia.de/ratgeber/winter-rezepte-saisonale-gerichte-die-dich-warmhalten/>)

Für 4 Portionen:

- 350 g Linsen (braun, grün oder schwarz)
- 2 Lorbeerblätter
- 500 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 400 g Kartoffeln (festkochend)
- 1 Bund Suppengrün
- 1 - 2 EL Öl
- 1 - 2 TL Ahornsirup oder Zucker
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 2 – 3 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- 2 – 3 EL Kürbiskerne
- frische Petersilie (gehackt)



Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb gut abwaschen.
 2. Anschließend mit Lorbeerblättern und Wasser in einen Topf geben. Für circa 20 bis 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis sie weich sind.
 3. Den Rosenkohl putzen und in Viertel schneiden.
 4. Zwiebeln, Kartoffeln und bei Bedarf Teile des Suppengrüns schälen und das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
 5. Das Öl in einem Topf erhitzen und Sirup bzw. Zucker hinzugeben.
 6. Den Rosenkohl in der Öl-Mischung für circa drei bis fünf Minuten anbraten. Das restliche Gemüse hinzugeben und für weitere fünf Minuten rösten lassen.
 7. Den Topf mit der Brühe auffüllen und die Mischung für zehn bis 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
 8. Die gekochten Linsen abgießen, die Lorbeerblätter entfernen und sie zu den restlichen Zutaten in den Topf geben. Das Gericht mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Linsen-Gemüse auf vier Teller verteilen und Kürbiskerne und Petersilie darüber streuen.
- Saisonales Ofengemüse im Winter <https://urkraut.ch/rezepte/saisonales-ofengemuese-im-winter/>
 - Rotkohlsalat mit Apfel <https://urkraut.ch/rezepte/rotkohlsalat-mit-affel/>
 - Express-Veggie-Chili mit Bulgur <https://www.lecker.de/express-veggie-chili-mit-bulgur-63917.html>
 - Ruckzuck-Linsensuppe <https://www.lecker.de/ruckzuck-linsensuppe-74572.html>

Ein Verbundprojekt von:



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages