

# 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 Obstsorten der Saison aus unserer Region:  
**Februar 2023**

## Jetzt gibt es

### Gemüse

Feldsalat, Chicorée, Rosenkohl, Grünkohl, Endiviensalat, Schwarzwurzel, Topinambur, Schwarzer Rettich, Champignons aus Zucht, Meerrettich, Wirsingkohl, Haferwurzel, Winterportulak

### Saison aus heimischem Anbau, gelagert

Porree, Zwiebeln, Rot- und Weißkohl, Rote Bete, Knollensellerie, Kartoffeln, Pastinaken

### Obst

Noch ist das Angebot an heimischen Winteräpfeln reichlich.

### Südfrüchte aus Europa

Avocado, Birnen, Zitrusfrüchte, Kiwi



Bio-Verbraucher e.V.



# Was tun mit den Resten nach dem Panieren?

Ob Wiener Schnitzel, panierter Feta, Fischfilet oder Gemüseschnitzel, eine gute Panade wertet die Küche auf. Die Reihenfolge beim Panieren ist immer erst Mehl, dann Eier und am Schluss Semmelbrösel, Parmesan oder eine Mischung aus diesen. Leider bleiben immer Reste übrig. Diese müssen nicht in die Mülltonne. Aus diesen Zutaten lassen sich hervorragend Suppenklößchen machen. Das Grundrezept für Suppenklößchen

ist auf ca. ein Ei 65 g Mehl und 20 g geschmolzene Butter eine Messerspitze Backpulver, Gewürze und/oder Kräuter (siehe dazu auch „Der Marktschirm“ November 2021, Ein Kochbuch aus dem Jahre 1940). Das Mehl kann mit Parmesan oder Semmelbröseln gemischt werden. Den Teig gut verrühren, quellen lassen und mit zwei Teelöffeln Klößchen abstechen, diese in Fett goldbraun anbacken und mit 1 Liter heißer Fleisch- oder Gemüsebrühe ablöschen.



Genauso gut können sie auch in eine schon fertige Suppe eingelegt werden. Mit Parmesan gemischt passen sie gut in eine frische, leichte Gemüsesuppe.

**Guten Appetit**

und gutes Gelingen beim Panieren

## Veranstaltungen:

### Saatgutfestival auf AEG

Verkauf, Tausch, Vorträge, Info, Bio-Essen und -Trinken

Veranstalter: Bluepingu: [frank@bluepingu.org](mailto:frank@bluepingu.org)

**Samstag, 18.02.2023, 11:00 - 17:00 Uhr:**

Fürther Str. 244 d, 90429 Nürnberg

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](mailto:I.Torres@web.de)

[www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de](http://www.nuernberg-stadt.bund-naturschutz.de)



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