



Landkreis
Roth

Wirtschafts-
förderung

Saisonkalender



original
regional

aus dem
Landkreis Roth

Obst, Gemüse & Salate...



MACHEN
IN SCHWABACH



Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und
Forsten Roth

...schmecken frisch aus der Region besonders lecker!



	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Obst												
Äpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Birnen	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Brombeeren									■	■		
Erdbeeren				■	■	■	■	■	■	■		
Heidelbeeren							■	■	■	■		
Himbeeren					■	■	■	■	■	■		
Holunderbeeren										■	■	
Johannisb., rot					■	■	■	■	■	■		
Johannisb., schw.					■	■	■	■	■	■		
Mirabellen									■	■	■	
Pflaumen									■	■	■	
Preiselbeeren											■	■
Rhabarber			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sauerkirschen								■	■	■	■	
Süßkirschen					■	■	■	■	■	■	■	
Stachelbeeren						■	■	■	■	■	■	
Quitten									■	■	■	■
Zwetschgen								■	■	■	■	

Aus Erdbeeren vom Bauernmarkt...



	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Salate												
Batavia Salat				■	■	■	■	■	■	■		
Eichblattsalat										■	■	
Eissalat				■	■	■	■	■	■	■		
Endivien	■	■	■	■						■	■	■
Feldsalat	■	■	■	■								
Kopfsalat			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Lollo Rossa Salat					■	■	■	■	■	■	■	
Rucola				■	■	■	■	■	■	■	■	



Gemüse

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl						■	■	■	■	■	■	■
Bohnen (Busch)										■	■	
Bohnen (Stangen)										■	■	
Broccoli						■	■	■	■	■	■	■
Chicoree	■	■	■	■	■							■
Chinakohl	■	■								■	■	■
Einlegegurken						■	■	■	■	■	■	
Erbsen										■	■	■
Fenchel											■	■
Frühlingszwiebel				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Grünkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kartoffen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mais										■	■	■
Mangold					■	■	■	■	■	■	■	■
Paprika										■	■	■
Radieschen			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rettich	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rote Beete								■	■	■	■	■
Rotkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Salatgurken				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Schwarzwurzel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sellerie (Knollen)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sellerie (Stangen)								■	■	■	■	■
Spargel											■	■
Spinat		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spitzkohl								■	■	■	■	■
Tomaten							■	■	■	■	■	■
Weißkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini											■	■
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



Erntefrisches Obst, Gemüse und Salate der Saison erhalten Sie bei vielen Direktvermarktern sowie auf den Bauernmärkten im Landkreis Roth und der Stadt Schwabach.

Bauernmarkt Abenberg

auf dem Marktplatz
jeden 2. Samstag im Monat
von 8-13 Uhr
(derzeit kein Angebot an
Gemüse, Obst und Salat)

Allersberger Bauernmarkt

vor dem Rathaus
jeden Samstag
von 8-12 Uhr

Gmünder Bauernmarkt

am Wasserrad
jeden 1. u. 3. Samstag
im Monat von 8-12 Uhr

Bauernmarkt Greding

am Marktplatz
jeden Freitag
von 8.30-11.30 Uhr

Hilpoltsteiner Bauernmarkt

Rund ums Brunnenmännle
jeden Freitag
von 8.30-12.30 Uhr

Rother Bauernmarkt

auf dem Marktplatz
jeden Samstag
von 8-12 Uhr

Bauernmarkt Wendelstein

am Parkplatz vor dem
Alten Rathaus
jeden Samstag
von 8-12 Uhr

Wochenmarkt in Schwabach

Am täglichen Schwabacher Markt und insbesondere am freitags und samstags stattfindenden Wochenmarkt erhalten Sie saisonales Gemüse, Salat und Obst aus der Region.



Auf Bauernmärkten mit diesem Zeichen verkaufen Bäuerinnen und Bauern ausschließlich selbsterzeugte Lebensmittel direkt an den Verbraucher.



Forellenfilet auf Wurzelgemüse

1 kg	Forellenfilet (wahlweise auch Karpfenfilet oder Zander)
4 EL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
1 TL	Curcuma oder Curry
20 g	Butter
2	Karotten
1	Stange Lauch
½	Sellerie
100 ml	Flüssigkeit
50 ml	Weißwein
50 ml	Sahne

Fischfilets vorbereiten, säuern und ca. 15 Min. ziehen lassen. Gemüse waschen, schälen, nochmals kurz waschen und in feine Juliennestreifen schneiden. Butter erhitzen, Gemüse andünsten, mit Flüssigkeit und Weißwein aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Curcuma oder Curry würzen. Die Fischschnitten ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen, zugedeckt ca. 10 - 12 Min. dünsten, Sahne zugeben, abschmecken, servieren.
Beilage: Petersilienkartoffeln oder Reis



...macht Oma die beste mm...Marmelade

Spargelsalat roh

500 g	Spargel
½ Bund	Radieschen
½ Bund	Frühlingszwiebeln
3 EL	Holunderblüten- oder Himbeeressig
2 - 3 EL	Traubenkernöl
1 TL	Salz
2 TL	Zucker
	Pfeffer

Spargel waschen, schälen und Enden abschneiden, schräg in feine Scheibchen schneiden. Radieschen vorbereiten und ebenfalls fein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Scheibchen schneiden.

Aus den restlichen Zutaten eine Marinade bereiten, die vorbereiteten Zutaten damit mischen, etwas durchziehen lassen.



Beeren-Kaltschale mit Zitronen-Quark-Mousse

Mousse

4 Blatt	weiße Gelatine
½	Vanilleschote
1	Zitrone, abgerieben
100 ml	Zitronensaft
60 g	Zucker
500 g	Quark
300 ml	Sahne

Kaltschale

750 g	Beeren nach Wahl (Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
½	Vanillestange
70 g	Zucker
500 ml	Apfelsaft
3 TL	Stärkemehl
3 EL	Kirschlikör oder Cointreau
	Zitronenmelisseblättchen

Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote vorbereiten und Mark herauskratzen. Mit Zucker und Zitronensaft 5 Min. kochen. Gelatine tropfnass im heißen Zitronensud auflösen. Den Sud in eine große Schüssel umfüllen und 20 Min. kalt stellen. Zitronenschale und Quark unterrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Die Mousse glatt streichen und kalt stellen bis die Mousse fest ist.

Für die Kaltschale die Beeren vorbereiten (Himbeeren nicht waschen). Vanillestange klopfen, schlitzen und Mark auskratzen, mit Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben und 5 Minuten offen kräftig einkochen lassen. Das Stärkemehl mit dem Likör anrühren, in den Sud einrühren, einmal aufkochen lassen, die vorbereiteten Früchte zugeben und von der Herdplatte ziehen, kalt stellen. Kaltschale in Portionsteller füllen. Von der Mousse Nocken abstechen, auf die Kaltschale legen und mit Zitronenmelisseblättchen garniert servieren.

TIPP: Sehr gut ist die Kaltschale auch mit entsteinten Sauerkirschen.

Weitere Informationen

Landkreis Roth
Wirtschaftsförderung/Lokale Agenda 21
Weinbergweg 1
91154 Roth
Tel. 09171/81-326
thomas.pichl@landratsamt-roth.de
www.agenda21-roth.de
www.direktvermarkter-roth.de

Stadt Schwabach
Agenda 21-Büro/Umweltschutzamt
Albrecht-Achilles-Str. 6/8
91126 Schwabach
Tel. 09122/860-353
thomas.kranz@schwabach.de
www.schwabach.de/agenda

Amt für Ernährung, Landwirtschaft
und Forsten Roth
Johann-Strauß-Str. 1
91154 Roth
Tel. 09171/842-0
poststelle@aelf-rh.bayern.de
www.aelf-rh.bayern.de