

In der 4. Klimafastenwoche geht es um
„regionale Lebensmittel“.

Beim Einkauf auf dem Wochenmarkt ist man überrascht, wie viele heimische Obst- und Gemüsesorten von den Landwirten aus der Umgebung angebaut und verkauft werden. Durch die kurzen Transportwege müssen regionale Produkte nicht aufwendig verpackt werden und sind dadurch meist günstiger als Waren mit weiten Wegen. Weitere Gründe für regionales Einkaufen sind Frische, Geschmack und das gute Gefühl, die heimische Landwirtschaft zu unterstützen.

Aber Vorsicht, regional einkaufen bedeutet nicht automatisch auch saisonal einkaufen. Tomaten oder Erdbeeren werden im Frühling zwar regional aber in beheizten Gewächshäusern angebaut. Das entspricht nicht klimafreundlichen regionalen Lebensmitteln.

Im Saisonkalender für regionale Obst- und Gemüsesorten für März stehen Champignons, Rosenkohl und Pastinaken. Als Lagerware erhältlich sind Kartoffeln, Möhren und Äpfel. Im heutigen Menü verwenden wir momentan verfügbare regionale Obst- und Gemüsesorten.

Hier die Rezepte für diese Woche:

- **Möhren - Apfel - Salat**
- **Curry mit Pastinaken, Kartoffeln und Möhren**
- **Apfeltarte mit cremiger Puddingfüllung**

Die Einkaufsliste ist getrennt nach frischen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, nach weiteren Zutaten, die für die Zubereitung benötigt werden und Zutaten, die vielleicht im Vorratsschrank vorhanden sind.

Frisch einkaufen

Obst und Gemüse:

7 Äpfel aus regionalem Anbau
9 mittelgroße Möhren
3 Zwiebeln
3-4 Pastinaken
4 Kartoffeln
1 Orange

Weitere Zutaten:

500 ml Tomatenpassata
1 Packung Blätterteig
350 ml Milch
1 Ei

Aus dem Vorratsschrank

Weissweinessig
Olivenöl
Senf
Currypulver oder Currypaste
Koriander, getrocknet
Kurkuma
Instant- Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Zucker
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
Gehackte Mandeln

Möhren - Apfel - Salat

Zutaten für 4 Personen:

3 Äpfel aus regionalem Anbau
6 mittelgroße Möhren
2 EL Weissweinessig
2 EL Olivenöl
½ TL Senf
1 Orange

Arbeitsgeräte in der Küche:

Gemüsemesser
Sparschäler
Gemüsebrettchen
Gemüsereibe
Große Schüssel
Zitronenpresse

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, Möhren mit dem Sparschäler schälen. Äpfel und Möhren mit einer groben Reibe raspeln – dabei auf die Finger aufpassen. Alles in eine große Schüssel geben.
2. Orange auspressen. Zum Orangensaft Weissweinessig, Olivenöl und Senf zufügen, alles gut verrühren und unter die geraspelten Möhren und Äpfel mischen.

Curry mit Pastinaken, Kartoffeln und Möhren

Dieses leckere One-Pot Gericht ist genau das Richtige, um gemeinsam mit Familie oder Freunden zu kochen und zu genießen.

Zutaten für 4 Portionen:

3 Zwiebeln
3-4 Pastinaken
4 große Kartoffeln
3 Möhren
2 EL Olivenöl
2 TL Currypulver oder gelbe Currypaste
1 TL Koriander
1 TL Kurkuma
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Tomatenpassata
oder stückige Tomaten aus dem Glas
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Arbeitsgeräte in der Küche:

Gemüsebrett
Gemüsemesser
Sparschäler
Großer Kochtopf oder Bräter
Messbecher

Zubereitung:

1. Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden. Pastinaken, Kartoffeln und Möhren mit dem Sparschäler schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Olivenöl im Kochtopf oder Bräter erhitzen. Zwiebelwürfel kurz anbraten, Curry, Koriander und Kurkuma zufügen, kurz anrösten, dann die Gemüswürfel zufügen und gut verrühren, damit sich der Duft der Gewürze entfalten kann.
3. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, alles kurz aufkochen und bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Stückige Tomaten zufügen, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch einen leichten Biss haben.
4. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer frischen Koriander, Basilikum oder Bärlauch zu Hause hat, einfach klein schneiden, über das Curry streuen und genießen.

Tipp: Gelbe Currypaste ist eine milde Variante. Wer es gerne schärfer mag, verwendet besser rote Currypaste.

Zur Information: Pastinaken sind ein heimisches Wintergemüse, das zu den weniger bekannten alten Gemüsesorten gehört. Verdrängt wurden sie von Kartoffeln und Möhren, haben sich aber durch den regionalen Anbau wieder einen Platz in der Küche erobert. Saison der Pastinake ist von Oktober bis Ende März. Ihr leicht nussiger Geschmack bringt Abwechslung auf den Teller. Zubereitet werden sie wie Möhren, schmecken als Gemüse oder geraspelt als Rohkost.

Apfeltarte mit cremiger Puddingfüllung

Im März gibt es noch keine große Auswahl an heimischem Obst. Langweilig wird es deshalb trotzdem nicht, denn Äpfel sind vielfältig als leckere Gerichte zu verwenden. Beim heutigen Rezept, einer Apfeltarte sitzen die Apfelspalten in einem cremigen Pudding. Als Teig verwenden wir tiefgekühlten Blätterteig, so müsst ihr nicht lange auf den fertigen Kuchen warten. Und mit einer Kugel Vanilleeis oben drauf sind alle Esser glücklich.

Zutaten:

1 Packung Blätterteig
350 ml Milch
1 EL Zucker
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
1 Ei
3-4 mittelgroße Äpfel
1 EL gehackte Mandeln

Arbeitsgeräte in der Küche:

1 Tarteform
Gabel, Messer und Brettchen
Messbecher
Esstlöffel, kleines Schälchen
Kleiner Kochtopf
Kochlöffel
Teigschaber

Zubereitung:



Backofen auf **200 Grad vorheizen**

1. Blätterteig auftauen lassen und in die gefettete Tarteform legen. Die überstehenden Ränder abschneiden und mit der Gabel einige Löcher in den Teig stechen.
2. Milch abmessen. Das Puddingpulver in einem kleinen Schälchen mit 3-4 EL der abgemessenen Milch gut verrühren. Die restliche Milch mit 1 EL Zucker in einem kleinen Kochtopf erhitzen. Kochtopf von der Herdplatte nehmen, das angerührte Puddingpulver zugeben und mit einem Kochlöffel zu einer cremigen Masse rühren. Den Pudding kurz abkühlen lassen, dann das Ei einrühren und die Puddingmasse mit einem Teigschaber auf dem Teigboden verstreichen.
3. Bei den gewaschenen Äpfeln das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Apfelspalten von außen nach innen im Kreis auf die Puddingcreme setzen. Wer möchte kann noch eine Handvoll gehackte Mandeln darüber streuen.
4. Apfeltarte ca. **30 Minuten im Backofen goldgelb backen** und sofort genießen.

Viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!