

Heimisches Wintergemüse als regionale Alternative zu Importware

Wird es draußen kalt und ungemütlich, dann kommen wärmende Gerichte mit heimischem Wintergemüse gerade recht! Statt in der kalten Jahreszeit auf importiertes Gemüse zurückzugreifen, liegt es nahe, den Speiseplan mit frischen, regionalen Zutaten aufzuwerten.

Wintergemüse – vielseitig verwendbar

Gehaltvolle Suppen, Aufläufe oder Ofengemüse aus heimischem Wintergemüse liegen voll im Trend. Zahlreiche Knollen und auch Blattgemüse können bis tief in den Winter regional geerntet oder für viele Wochen eingelagert werden. Wintergemüse schmeckt besonders aromatisch und versorgt uns mit zahlreichen Vitaminen und Inhaltsstoffen. Weit gereiste Tomaten oder Paprika als Importware fallen in dieser Jahreszeit definitiv durch den Geschmacks- und Frischetest. Durch die kurzen Transportwege profitieren nicht nur die Umwelt sondern auch unsere heimischen Direktvermarkter. Probieren Sie`s aus!

Bezugsquellen in der Region

Wo sie original regionales, frisches Grün – auch in Bio-Qualität - in der kalten Jahreszeit beziehen können, erfahren Sie in unserer Direktvermarkter Datenbank unter www.landratsamt-roth.de/originalregional oder beim Landratsamt Roth, Wirtschaftsförderung, Andrea Persson 09171 81-1495



Bildunterschrift: Bereichert den Speiseplan im Winter – buntes Wintergemüse aus der Region

Foto: Landratsamt Roth



Wurzeltopf – geschmort

3 - 4 Zwiebeln
500 g Karotten
300 g Petersilienwurzeln oder Pastinaken
500 g Steckrüben, alternativ Kartoffeln
½ Knollensellerie
1 rote Peperoni (nach Belieben)
1 kl. Dose gehackte Tomaten
4 EL Rapsöl
300 ml Weißwein
½ TL Kreuzkümmel,
gemahlene Piment, Nelken und Zimt
Salz und Pfeffer
20 g Mandelblättchen
1 Bund glatte Petersilie

Die Zwiebeln schälen und in 1 cm dicke Spalten schneiden.

Karotten, Petersilienwurzeln, Steckrüben und Sellerie waschen und schälen, nochmals kurz waschen. Die Karotten und Petersilienwurzel längs halbieren oder in fingerdicke 10 cm lange Stifte schneiden. Sellerie und Steckrüben in 1 cm dicke Scheiben schneiden und dann in 4 - 5 cm große Stücke schneiden. Die Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Das Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Peperoni und Gemüse zugeben und kurz mit anbraten. Dann mit Weißwein und 150 ml Wasser aufgießen, gehackte Tomaten, Salz, Pfeffer und Gewürze zugeben und in der vorgeheizten Röhre bei 160 °C Umluft ca. 45 Min. schmoren. Dabei das Gemüse ab und zu wenden.

Leckeres Wintergemüse vom Blech

1 kg Wintergemüse –z. B. Karotte, Pastinake, Rote Bete, Wurzel Petersilie, Knollensellerie, Knollenfenchel, Kürbis, Kartoffel,
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Wintergemüse gründlich waschen, bei Bedarf schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Öl, den Kräutern und den Gewürzen gründlich vermengen. Das marinierte Wintergemüse auf einem Backblech verteilen. Bei 160 °C Umluft im Backofen für circa 30 Minuten garen.