

Saisonkalender Gemüse

SOMMER

Juni, Juli, August



Saisonkalender Gemüse

SOMMER

Juni, Juli, August



Frisch, aus heimischem Anbau

Aubergine	Hülsenfrüchte	Spargel
Blumenkohl	Karotte	Spitzkohl
Brokkoli	Kartoffel	Tomaten
Champignon	Kohlrabi	Weißkohl
Fenchel	Mangold	Wiersing
Frühlingszwiebel	Paprika	Zucchini
Gurke	Radieschen	

Kräuter-Zucchini-Omelette



Dauer: 15 min

Zutaten (2 Personen):

1 Zucchini

2 El Öl

3 Eier

2 El geriebener Käse

1/2 Tasse Wasser

Saft einer halben Zitrone

etwas Zitronenschale (Bio)

Salz & Pfeffer

Schnittlauch, Petersilie

Zucchini ungeschält in Scheiben schneiden. Wasser mit Zitronensaft zum Kochen bringen. Zucchini-scheiben hineingeben und drei Minuten blanchieren.

Auf einem Sieb abtropfen lassen. Eier, Käse und Zitronensaft verschlagen. Öl in der Pfanne erhitzen, abgetropfte Zucchini hineingeben und die verschlagenen Eier darübergießen.

Zugedeckt langsam stocken lassen. Das Omelette auf einer Scheibe Brot servieren, mit Kräutern bestreuen und Zitronenschale garnieren.

"Der gesunde Start in den Tag"

Name: Tilmann

Studiengang: Sportwissenschaft

Bohnen-Eintopf à la Oma



Dauer: 45+ min

Zutaten (4 Portionen):

1 El Öl

1 Zwiebel

(50g Speckwürfel)

6 Kartoffeln

4 Karotten

500g Bohnen

800ml Wasser

100ml Essig

Bohnenkraut, Salz & Pfeffer

Öl in einem großen Topf erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und dünsten. Wer will, kann dann die Speckwürfel hinzufügen und diese mitdünsten. Die gewürfelten Kartoffeln hinzugeben und das ganze ca. 5 Minuten auf mittlerer Temperatur anbraten. Danach die Karotten hinzufügen und alles weitere 5 Minuten anbraten. Die Bohnen, das Wasser und den Essig in den Topf geben. Mit (frischem) Bohnenkraut, Salz und Pfeffer würzen. Das ganze etwa 30 Minuten köcheln lassen bis alles gar ist. Guten Appetit!

"Das Rezept ist von meiner Oma, die dafür immer frische Bohnen aus ihrem Garten genutzt hat"

Name: Sonja

Studiengang: Psychologie

Vegan

Veggie

Gluten-
frei

Laktose-
frei