FOOD RECIPES

HOHENLOHER KOCHBUCH

SAISONALE & REGIONALE REZEPTE

Christin Lisker & Isabell Beck
Kommunale Klimascouts 2023

KLIMA ZENTRUM HOHENLOHEKREIS

Eine Initiative des Landkreises
HOHENLOHE KREIS

INHALTSVERZEICHNIS

KOCHREZEPTE

PUTEN-GEMÜSE-SPIESSE	3
PASTA BOLOGNESE	4
SMOOTHIE-JOGHURT BOWL MIT HAFERFLOCKEN	5
BROTSALAT MIT TOMATEN UND KAPERN	6
LINSEN MIT SPÄTZLE	7
SCHUPFNUDELN MIT SAUERKRAUT	8
BLUMENKOHLSALAT	9
BROTKUCHEN	10
BROTAUFLAUF MIT LAUCH UND KÄSE	11
SPAGHETTI MIT ERBSENPESTO	12
QUICHE MIT LIEBLINGSGEMÜSE	13
DJUVEC MIT REIS	14
BÖREK MIT HACKFLEISCH	15
BLAUBEERKUCHEN	16
PIZZA-DONUTS	17
DINNETE	18
HÄHNCHEN-SANDWICH MIT NAAN-BROT	19
LINSEN-BULETTEN	20

INHALTSVERZEICHNIS

KOCHREZEPTE

SPECKKNÖDEL IN BRÜHE 21

WURST-LAUCH-SALAT 22

REIS-GEMÜSE-AUFLAUF 23

WRAPS MIT FRISCHKÄSE UND PUTENBRUST 24

MINI-HASELNUSS-HÖRNCHEN 25

SONSTIGES

ENERGIETIPPS 26 - 27

SAISONKALENDER 28 - 30

DIREKTVERMARKTER (STAND JUNI 2023) 31 - 51

QUELLENANGABE 52 - 53

DANKSAGUNG 54

Puten-Gemüse-Spieße

4 Portionen 25 Minuten

Zutaten

600g Putenbrustschnitzel
1 Limette
1 TL Paprika, edelsüß
Prise Cayennepfeffer
4 EL Ketchup
1 Paprika rot
1 Paprika grün
1 Paprika gelb
1 Zucchini

Zubereitung

1. Putenbrustschnitzel waschen, trocken tupfen und würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Paprikapulver, Cayennepfeffer und 1 EL Limettensaft und Ketchup verrühren. Fleisch darin marinieren und beiseitestellen.
2. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Pute, Paprika und Zucchini nach Belieben auf Holzspieße aufspießen.
3. Grill anheizen. Puten-Gemüse-Spieße auf dem heißen Grill ca. 5 Min. rundherum goldbraun grillen.

Pasta Bolognese

4 Portionen 30 Minuten

Zutaten

500 g Pasta
2 Zwiebeln
1/2 Sellerieknolle
2 Möhren
300 g Hackfleisch
1kg Tomaten
2 EL Tomatenmark
2 EL Olivenöl
Etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver

Zubereitung

1. Möhren, Zwiebeln und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch und Gemüse hineingeben und bei geschlossenem Deckel leicht anbraten.
3. Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark zur Masse geben. Kurz köcheln lassen.
4. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen.
5. Bolognese-Soße mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Smoothie-Joghurt-Bowl mit Haferflocken

1 Portion

10 Minuten

Vegetarisch

Zutaten

150 g Obst, frisch oder gefroren
20 g Milch
200 g Naturjoghurt
40 g Haferflocken
10 g Honig, optional

Zubereitung

1. Die Früchte in einem Mixer zerkleinern.
2. Die restlichen Zutaten zu den Früchten hinzu und vermischen.
3. Nach Belieben Obst, Granola oder Nüsse dazu.

Brotsalat mit Tomaten und Kapern

4 Portionen

20 Minuten

Vegetarisch

Zutaten

Trockene Brotreste
1 Zehe Knoblauch
7 EL Olivenöl
500 g Tomaten
1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Kapern
3 EL Zitronensaft
Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Brot in etwas 2 x 2cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Brotwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl einige Minuten rösten, zum Schluss den Knoblauch zugeben.
2. Die Tomaten waschen und achteln, die Kräuter und Kapern grob hacken. Alles mit den Brotwürfeln mischen.
3. Restliches Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über den Brotsalat geben und alles gut vermengen.
4. Den Brotsalat vor dem Servieren 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.

Linsen mit Spätzle

4 Portion 45 Minuten

Alternative für Nicht-Vegetarier: Seidenwurst zu den Linsen hinzugeben

Vegetarisch

Zutaten

Spätzle:	Linsen:
500 g Mehl	250 g Mainhardt-Linsen
5 große Eier	1 Bund Suppengrün
Wasser	1 Lorbeerblatt
Etwas Salz	1 Zwiebel
	20 g Butter
	15 g Mehl
	Rotweinessig nach belieben
	Etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

Spätzle:

1. Mehl mit Eiern, 100 ml Wasser und einer guten Prise Salz zu einem Teig verrühren. Mit einem Kochlöffel den Teig in der Schüssel so lange schlagen, bis er eine cremige Konsistenz hat und Blasen wirft. Zugedeckt kurz ruhen lassen.
2. Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Teig in eine Spätzlepresse füllen und Portionsweise in das kochende Wasser drücken. Die Spätzle im Wasser aufsteigen lassen und 2 Minuten kochen. Mit dem Spätzleseiher herausnehmen, in einen Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abbrausen.

Linsen:

1. Linsen waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Flüssigkeit am nächsten Tag abgießen und mit knapp 1 Liter ungesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
2. Gewürfeltes Suppengrün und Lorbeerblatt zugeben und ca. 30 Minuten bissfest garen. Im Schnellkochtopf die Linsen in ca. 15 Minuten garen. Aus Butter, Mehl und der Zwiebel eine Mehlschwitze herstellen. Mit etwas Linsenkochwasser ablöschen. Die Mehlschwitze zu den Linsen geben und nochmals aufkochen. Zuletzt mit Salz und Essig abschmecken.

Schupfnudeln mit Sauerkraut

4 Portionen 40 Minuten

Alternative für Nicht-Vegetarier: 100g gewürfelten Speck kross anbraten und zum Sauerkraut geben.

Vegetarisch

Zutaten

Schupfnudeln:
1 kg mehlige Kartoffeln
200 g Weizenmehl
2 Eier
Etwas Salz und Pfeffer
1 Prise Muskat
30g Margarine

Sauerkraut:
800 g Sauerkraut
1/4 Liter Gemüsebrühe
125 ml Apfelsaft
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
8 Wacholderbeeren
1 Prise Kümmel
1-2 EL Öl

Zubereitung

Schupfnudeln:

1. Kartoffeln am Vortag mit Schale kochen, schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen. Die Kartoffelmasse mit Eiern und Mehl zu einem festen Teig verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
2. Aus der Masse mit bemehlten Händen fingerdicke, etwa 5 cm lange Röllchen formen. Die Schupfnudeln in kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 3-4 Minuten ohne Deckel gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
3. Schupfnudeln anschließend in etwas Fett anbraten.

Sauerkraut:

1. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln kurz mit andünsten. Sauerkraut zufügen und kräftig anschmoren. Mit Brühe und Apfelsaft ablöschen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zufügen und 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Sauerkraut unter die Schupfnudeln heben.

Blumenkohlsalat

4 Portionen

10 Minuten

Vegan

Zutaten

225 g Rucola
1 Blumenkohl
1 Bund Basilikum
500 g Erdbeeren
50 g Pecorino
5 EL weißer Balsamico
50 g flüssiger Honig
8 EL Olivenöl
4 EL geröstete Pinienkerne/Sonnenblumenkerne
Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Rucola und Basilikum grob zerteilen.
2. Erdbeeren vierteln, den Pecorino hobeln.
3. Aus den flüssigen Zutaten eine Vinaigrette anrühen, würzen und über den Salat träufeln.
4. Zum Schluss den Pecorino und die gerösteten Pinien- oder Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

Brotkuchen

1 Kuchen

25 Minuten + Backzeit

Vegetarisch

Zutaten

150 g Zucker
145 g geriebenes, trockenes Brot
5 Eigelb und Eiweiß, getrennt
80 g Nüsse, gemahlen
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
1 Apfel, geraspelt
3 EL warmes Wasser
Margarine und Semmelbrösel für Kuchenform
Eventuell Puderzucker

Zubereitung

1. Kastenkuchenform einfetten, mit Semmelbrösel ausstreuen und in den Kühlschrank stellen.
2. Eiweiß und 2 EL Zitronensaft zu festem Eischnee schlagen.
3. Eidotter, Zucker, Wasser, Zitronenschale cremig rühren.
4. Nüsse, geriebenes Brot, Backpulver vermischen und unter die Eigelbcreme geben.
5. Geriebenen Apfel und restlichen Zitronensaft dazugeben.
6. Eischnee vorsichtig unterheben.
7. Teig in die vorbereitete Kastenkuchenform geben und ca. 1 Stunde bei 150 Grad (Heißluft) backen.
8. Wer möchte, kann den ausgekühlten Kuchen mit Puderzucker oder Zuckerguss verzieren.

Brotauflauf mit Lauch und Käse

4 Portionen

45 Minuten

Vegetarisch

Zutaten

- 375 g trockenes, in dünne Scheiben geschnittenes Brot
- 250 g Bergkäse, gerieben
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 450 g Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Sojadrink
- 200 ml Sojacreme
- 2 Eier
- 1,5 EL Rapsöl
- 1,5 TL Kräutersalz
- 0,5 TL Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

1. Brot in mundgerechte Stücke brechen, mit gehackter Petersilie und 200 g geriebenem Käse in eine große Schüssel geben.
2. Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein würfeln.
3. 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel Würfel darin glasig dünsten. Knoblauch und Lauch zufügen und weitere 3 Minuten dünsten, mit 1,5 TL Kräutersalz und einem 0,5 TL Pfeffer würzen, zur Brotmischung in die Schüssel geben.
4. Sojadrink, -creme, Ei, etwas Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss zerquirlen, unter die Brotmischung mengen.
5. Alles in eine Auflaufform füllen und im Backofen bei 170 Grad backen. Nach ca. 15 Minuten Backzeit restlichen Käse über den Brotauflauf verteilen und goldgelb backen.

Spaghetti mit Erbsenpesto

4 Portionen

20 Minuten

Vegetarisch

Zutaten

1,5 kg frische Erbsenschoten, ausgepult
500 g Spaghetti
75 g geriebener Parmesan
50 g Pinienkerne
1/2 Bund Petersilie
6 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
1 TL Kräutersalz
Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.
2. Ausgepulte Erbsen in kochendes Salzwasser geben und erneut aufkochen lassen. Abgießen und etwas Kochwasser auffangen.
3. Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest kochen.
4. In der Zwischenzeit ungefähr 2/3 der Erbsen, Parmesan, Pinienkerne, kleingeschnittene Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer pürieren. Für eine cremige Konsistenz des Pestos evtl. etwas Erbsenkochwasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spaghetti abgießen. Dabei das Kochwasser auffangen.
6. Spaghetti mit Pesto und den restlichen Erbsen vermischen. Eventuell noch ein wenig Nudelkochwasser dazugeben.

Quiche mit Lieblingsgemüse

5 Portionen

50 Minuten

Vegan

Zutaten

250 g Mehl
350 ml Sojadrink
60 ml Rapsöl
1 TL Kräutersalz
1 große Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, kleingekackt
2 Zucchini, gewürfelt
1 Paprika, gewürfelt
300 g Champignons
2 EL Rapsöl
etwas Kräutersalz und Pfeffer

125 g Kichererbsenmehl
2 EL Hefeflocken
2 gehäufte TL Italienische Kräuter
500 ml Wasser
1,5 TL Gemüsebrühe
3 Tomaten
etwas Paprikapulver, Curcuma

Zubereitung

1. Mehl, 100 ml Sojadrink, 60 ml Rapsöl. 1 TL Salz mit Rührgerät (Knethaken) verkneten, anschließend von Hand durchkneten, dünn ausrollen und eine gefettete Quicheform damit auslegen. Diese im Kühlschrank kalt stellen.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Knoblauch und Zucchini zugeben, kurz andünsten, Paprika und Champignons ebenfalls kurz mit andünsten, bis Gemüseflüssigkeit fast verdünster ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Wasser, Gemüsebrühe, Pfeffer, Paprikapulver, Curcuma zusammen aufkochen.
4. Inzwischen Kichererbsenmehl, 250 ml Sojadrink, Hefeflocken und die Kräuter klumpenfrei mit dem Schneebesen verquirlen und unter Rühren in die kochende Brühe geben. Aufkochen und uner Rühren in die kochende Brühe geben. Aufkochen lassen, gut rühren, auf ausgeschalteter Herdplatte och 3 Minuten unter Rühren quellen lassen.
5. Gemüsemischung in die ausgekleidete Quicheform geben. Kichererbsenmasse gleichmäßig darüber verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden und leicht in die Masse drücken.
6. Im Backofen bei 160 Grad Heißluft 30 Minuten backen. Die Gemüsefüllung könnnen Sie auch nach Belieben ersetzen: Lauch-Spinat, Bohnen-Tomaten. Wurzelgemüse oder Sauerkraut.

Djuvec mit Reis

4 Portionen

45 Minuten

Vegan

Alternative: Für Nicht-Vegetarier empfehlen wir Cevapcici dazu.

Zutaten

400 g Reis
6 Paprika
6 Zwiebeln
6 Knoblauchzehen
6 Tomaten
50 ml Olivenöl
Etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer
Ajvar nach Belieben

Zubereitung

1. Paprika und Zwiebeln klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Knoblauch reinhacken und kurz mit anbraten. Tomaten würfeln, hinzufügen und alles vermischen.
2. 30 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Reis nach Packungsanweisung kochen und mit Ajvar würzen.
4. Das Gemüse mit Reis servieren.

Börek mit Hackfleisch

12 Stück 40 Minuten + 35 Minuten Backzeit

Alternative: Vegetarier können anstelle von Hackfleisch Blattspinat und Feta verwenden

Zutaten

250 g Strudelteig (10 Blätter)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
350 g Hackfleisch
250 g Joghurt
3 Eier
1 Prise Salz und Pfeffer
etwas Paprikapulver
125 g flüssige Butter

Zubereitung

1. Die Strudelteigblätter aus der Packung nehmen und mit einem nassen Tuch leicht anfeuchten. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Hackfleisch anbraten. Die Zwiebelwürfel und die Knoblauchzehe hinzugeben.
3. Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Joghurt mit den Eiern, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer kleinen Schüssel gut verrühren, sodass ein Guss entsteht.

Blaubeerkuchen

1 Kuchen

15 Minuten + 55 Minuten Backzeit

Vegan

Alternative: Für Nicht-Veganer kann auch normale Kuhmilch, sowie normale Butter verwendet werden.

Zutaten

350 g Weizenmehl
1 Packung Vanillepuddingpulver
1 Packung Backpulver
1 Zitrone (gerieben)
180 g Zucker
1 Prise Salz
180 ml neutrales Pflanzenöl
250 ml Haferdrink
200 g tiefgefrorene Heidelbeeren
Etwas vegane Butter für die Form
Etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine Kastenform (25 x 11 cm) fetten und mit einem Backpapier-Streifen auslegen. Mehl, Backpulver und Puddingpulver mischen.
2. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Zitronenabrieb, Zucker und Salz zum Mehl-Mix geben. Öl und Haferdrink zufügen und mit den Schneebesen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verrühren.
3. Gefrorene Früchte kurz unterrühren, Teig in die vorbereitete Form füllen. Im unteren Drittel des vorgeheizten Backofens ca. 55 Minuten backen. Komplett auskühlen lassen, dann mit Hilfe des Backpapierstreifens aus der Form lösen.

Pizza-Donuts

8 Stück 25 Minuten + 20 Minuten Backzeit

Zutaten

- 400 g Weizenmehl (Typ 405)
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- ½ Würfel Hefe (21 g)
- 50 ml Olivenöl
- 220 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL neutrales Speiseöl (z. B. Rapsöl)
- Etwas Mehl zum Arbeiten

Zubereitung

1. Mehl, Salz, Zucker und gebröckelte Hefe in einer Rührschüssel mischen. 180 ml lauwarmes Wasser und Öl zugeben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes 3 Minuten zu einem glatten Teig rühren. Mit einem Küchentuch abdecken und ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Tomatenmark mit Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beliebige Beläge vorbereiten.
3. Den aufgegangenen Teig in 8 Stücke teilen und jedes Stück auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem etwa 15 cm langen Strang rollen. Zu einem Teigkreisel zusammenkleben und die Donuts mit Abstand auf das vorbereitete Blech legen. Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
4. Die Oberfläche der aufgegangene Donuts mit Tomatensauce bestreichen, mit Käse und beliebig mit Mais, Salamistückchen und/oder Gemüse bestreuen. Die Pizza Donuts im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Dinnete

4 Stück

40 Minuten + 15 Minuten Backzeit

Zutaten

Belag:
200 g Schmand
1 kleine Zwiebel
1 Stange Lauchzwiebel
50 g geriebener Käse
100 g roher Schinken in Streifen
Etwas Salz und Pfeffer

Hefeteig:
250 g Mehl
½ Pck. Trockenhefe
100 ml Milch
3 EL Wasser
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
¼ TL Zucker
etwas Mehl zur Teigverarbeitung

Zubereitung

1. Für den Hefeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und 7 Min. gut durchkneten. Weitere 5 Min. von Hand kneten, dann abgedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen lassen.
2. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig in 4 gleich große Stücke teilen und zu Fladen formen. Die Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (38 x 45 cm) legen. Den Schmand glatt rühren und auf den 4 Fladen gleichmäßig verteilen, nach belieben mit Käse, Schinken und Lauchzwiebeln garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die belegten Fladen nochmals 20 min gehen lassen. Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Dinnete im vorgeheizten Ofen ca. 15 Min. backen. Direkt heiß servieren.

Hähnchen-Sandwich mit Naan-Brot

2 Stück

40 Minuten

Low carb

Zutaten

Naan-Brot:

4 Eier
60 g weiche Butter
80 g Flohsamenschalen
70 g gemahlene Mandeln
150 g Magerquark
2 TL Weinsteinbackpulver
1/2 TL Salz

Sandwich:

2 Brathähnchenkeulen
100 g Kräutersalat
100 g Salatgurke
1 EL Essig
150 g Joghurt
1 EL Paprikapaste

Zubereitung

Naan-Brot:

1. Eier und Butter mit den Quirlen des Handrühres schaumig rühren. Flohsamenschalen, Mandeln, Quark, Backpulver und Salz unterrühren. 10 Minuten quellen lassen.
2. Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Teig halbieren und auf einem Backpapier belegtem Blech zu ovalen Fladen formen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 30, Minuten goldbraun backen.

Sandwich:

1. Hähnchenkeulen häuten und das Fleisch von den Knochen zupfen. Leicht Salzen. Gurken streifig schälen und dünne Scheiben hobeln. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Joghurt und Paprikapaste glatt rühren.
2. Brotfladen mit Krautsalat belegen und mit je 1-2 EL Joghurt Dressing beträufeln. Hähnchenfleisch und Gurke darüber schichten und mit einem 2. Fladen belegen.
3. Mit übrigem Joghurt Dressing servieren.

Linsen-Buletten

4 Personen 45 Minuten

Zutaten

500 g Sellerie
500 g Möhren
etwas Salz und Pfeffer
1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
2 Gläser braune linsen
gemischtes Hackfleisch
2 TL Senf
4 EL Rapsöl
15 g Petersilie
1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

1. Sellerie und Möhren waschen und schälen. Sellerie in Stücke und Möhren in Scheiben schneiden. Beides in 300 ml Salzwasser zugdeckt aufkochen und ca. 10 min bei mittlerer Hitze garen.
2. Das Brötchen in Scheiben schneiden, mit 100 ml Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen. Zwiebeln schälen und reiben. Linsen abgießen, gut abtropfen lassen und mit Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Brötchen ausdrücken und zugeben. Alles gründlich mischen und zu kleinen Buletten formen. Mit dem Öl in einer heißen Pfanne anbraten und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5-7 Minuten braten.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Gemüse abgießen, dabei 100 ml Flüssigkeit auffangen. Gemüse grob stampfen und ggf. etwas Flüssigkeit untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Speckknödel in Brühe

2 Portionen | 35 Minuten

Low carb

Zutaten

300 g Blumenkohl
Etwas Salz und Pfeffer
1 Schalotte (50 g)
100 g gewürfelter Frühstückspeck
50 g Mandelmehl
1,5 EL gemahlene Goldleinsamen
1 EL gemahlene Flohsamenschalen
2 Eier
500 ml Rinderbrühe
1 Frühlingszwiebel
4 Stile Schnittlauch
Paprikapulver

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und im kochenden Salzwasser 7-8 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen Schalotte fein würfeln. Speck in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten auslassen. Schalotten zugeben und 3-4 Minuten knusprig braten. Mandelmehl, Leinsamen und Flohsamenschalen in einer großen Schüssel mischen. Eier, Blumenkohl, Schalotten und Speck zugeben und mit den Händen gründlich durchkneten, bis eine homogene Masse entstanden ist.
3. Knödelteig kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit feuchten Händen 6 etwa gleichgroße Knödel formen. Knödel in heißem, nicht mehr kochenden Salzwasser 20 Minuten gar ziehen lassen.
4. Inzwischen Brühe in einem Topf aufkochen und warm halten. Frühlingszwiebel putzen und das Weiße und Hellgrüne in schräge, feine Ringe schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Wurst-Lauch-Salat

2 Portionen 10 Minuten

Low carb

Alternative: Veganer und Vegetarier können den Wurstsalat mit einem pflanzlichen Wurstersatzprodukt zubereiten

Zutaten

200 g Lyoner
1 Gewürzgurken
150 g Lauch
1 kleine rote Zwiebel
1 Schnittlauch
3 EL Rapsöl
4 EL Weißweinessig
1 TL Agavendicksaft
Etwas Salz und PFeffer

Zubereitung

1. Lyoner in Streifen schneiden, Gewürzgurke in Stifte schneiden. Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
2. Rapsöl, Essig und Agavendicksaft verühren, mit Lyoner und Gemüse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wurstsalat vor dem servieren etwas ziehen lassen.

Reis-Gemüse-Auflauf

2 Portionen 35 Minuten

Vegetarisch

Zutaten

250 g Reis
500 ml Gemüsebrühe
250 g Sahne
1 Stange Lauch
200 g Möhren
150 g TK-Erbsen
150 g Gouda, gerieben
50 g Kräuter Créme Fraíche
50 g Butter
3 Eier
2 EL Pflanzenöl
1-2 EL Currypulver
1 Prise Zucker
Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.
2. Dann 2 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und darin den Reis kurz andünsten. Curry darüberstreuen und ebenfalls kurz mitdünsten lassen, damit sich die Aromen entfalten.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten bei sehr milder Hitze mit Deckel garen, bis die Brühe nahezu vom Reis aufgesogen ist.
4. Die Möhren in kleine Würfel schneiden, den Lauch putzen und ihn in feine Ringe schneiden.
5. Die 50 g Butter in einer sehr großen Pfanne schmelzen lassen und darin das Gemüse je nach Sorte für ca. 5 Minuten andünsten. Die Erbsen unterheben und mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.
6. Den Reis mit dem Gemüse mischen und in eine Auflaufform geben.
7. Die 3 Eier verquirlen, mit der Sahne und dem Kräuter Crème Fraiche (oder Kräuterfrischkäse) vermengen und es anschließend kräftig mit Salz sowie Cayennepfeffer nach Belieben würzen. Im Anschluss verteilt man die Soße auf dem Reis.
8. Jetzt kommt noch der geriebene Käse oben drauf und der Auflauf kommt für ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene in den Backofen.

Wraps mit Frischkäse und Putenbrust

2 Portionen 10 Minuten

Zutaten

5 Tortilla-Wraps
10 Scheiben Putenbrustaufschnitt
1 Beutel Salat, gewaschen
1 Packung Frischkäse
1 Glas Remoulade
Salatmischung 4 Jahreszeiten
etwas Ketchup
etwas Sambal Oelek

Zubereitung

1. Die Wraps auslegen und dünn in der Mitte mit dem Frischkäse Sorte India bestreichen. Am Rand je 2 cm rundherum nicht mit bestreichen. Darauf die Salatmischung 4 Jahreszeiten geben. Ein wenig Remoulade auf den Salat geben. Dann jeden der Teigfladen mit 2 Scheiben Putenbrust belegen. In einer Schüssel ein wenig Ketchup mit Sambal Oelek vermischen und die Putenbrustscheiben dünn damit bestreichen. Die Tortillas vorsichtig eng aufrollen.

Mini-Haselnuss-Hörnchen

32 Hörnchen

25 Minuten+15 Minuten Backen

Vegetarisch

Zutaten

Für den Teig:
170 g Weizenmehl
100 g Butter
100 g Frischkäse
1 EL Zucker

Für die Panade:
50 g Zucker
50 g brauner Zucker
50 g gemahlene Haselnüsse
1 TL Zimt
0,5 TL Zitronenabrieb

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Butter, Frischkäse und Zucker mit den Knethaken des Handrührgeräts mehrere Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 2 Stunden kalt stellen.
2. Inzwischen für die Panade Zucker, braunen Zucker, Haselnüsse, Zimt und Zitronenabrieb in einer flachen Schüssel miteinander vermischen.
3. Durchgekühlten Teig halbieren. Jede Teighälfte zu einer Kugel formen. Panade auf der Arbeitsfläche verteilen, eine Teigkugel darauf legen und mit einer Teigrolle rund ausrollen (Ø ca. 26 cm).
4. Den Teig beim Ausrollen hin und wieder wenden. Dabei die Arbeitsplatte nochmal mit der Panade bestreuen, damit der Teig von beiden Seiten mit der Mischung bedeckt ist. Den ausgerollten Teig mit einem Pizzaschneider oder einem scharfen Messer in 16 Stücke schneiden (wie Kuchenstücke).
5. Jedes Kuchenstück von der breiten Außenseite zur Spitze hin aufrollen, sodass die typische Hörnchen-Form entsteht. Hörnchen nach Belieben nochmal in der Zucker-Nuss-Mischung wälzen, damit sie lückenlos bedeckt sind.
6. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Blech mit Backpapier belegen. Die fertig geformten Hörnchen nebeneinander auf dem Backblech platzieren. Mit der zweiten Teigkugel genauso verfahren, sodass schließlich 32 Hörnchen auf dem Blech liegen. Hörnchen im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten leicht bräunlich backen.

Energiespartipps

für die Küche

1. Achten Sie beim Kauf von Neugeräten auf die Effizienzklasse und die Verbrauchswerte.

2. Wenn der Topf kleiner ist als die Kochplatte, geht Wärme verloren. Benutzen Sie deshalb immer Töpfe und Pfannen, die genau auf die Kochplatte passen.

3. Schalten Sie den Herd schon frühzeitig ab, etwa fünf Minuten bevor die Garzeit abgelaufen ist. Cerankochfelder oder Kochplatten aus Gusseisen liefern genug Restwärme, damit das Essen fertig wird.

4. Vorheizen ist nur bei empfindlichen Teigen wie zum Beispiel Biskuit- oder Blätterteig nötig. Bei den meisten Speisen können Sie aufs Vorheizen verzichten und dadurch den Energieverbrauch um bis zu 20 Prozent reduzieren.

5. Stellen Sie den Kühlschrank nicht neben Geräte, die Wärme abstrahlen, wie etwa Herd, Spülmaschine, Waschmaschine, Heizung, oder an ein sonnendurchflutetes Fenster. Bereits 1 Grad weniger Umgebungstemperatur spart bis zu 6 % Strom.

Energiespartipps

für die Küche

6 Aus dem Wasserhahn strömt meist mehr Wasser, als benötigt wird. Es empfiehlt sich daher die Installation eines Perlators, der die Durchlaufmenge pro Minute verringert.

7 Benutzen Sie zur Zubereitung die entsprechenden Haushaltskleingeräte. Wasserkocher, Eierkocher und Kaffeemaschine sind deutlich sparsamer als der Herd.

8 Benutzen Sie Ihre Dunstabzugshaube nur wenn nötig. Bei kurzer Zubereitungszeit oder Erwärmen geruchloser Speisen kann man darauf verzichten.

9 Eisschichten verursachen einen höheren Energieaufwand, denn die kühle Temperatur muss konstant gehalten werden. Durch regelmäßiges Abtauen sparen Sie 15 bis 45 Prozent der Stromkosten des Gefrierfachs ein.

10 Umluft ist etwa 20 Prozent sparsamer als Ober- und Unterhitze, da durch eine gleichmäßigere Verteilung der Wärme mit geringeren Temperaturen gebacken werden kann. Stellen Sie die Temperatur bei Umluft etwa 20°C bis 30°C niedriger als üblich.

Saisonkalender

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
APFEL	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡	🟢	🟢
APRIKOSE	○	○	○	○	○	○	🟡	🟡	○	○	○	○
BIRNEN	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡	🟡	🟢	🟢
BROMBEEREN	○	○	○	○	○	○	🟡	🟡	🟡	○	○	○
ERDBEEREN	○	○	○	○	🟡	🟡	🟡	🟡	○	○	○	○
HEIDELBEEREN	○	○	○	○	○	○	🟡	🟡	🟡	○	○	○
HIMBEEREN	○	○	○	○	○	🟡	🟡	🟡	🟡	○	○	○
JOHANNISBEEREN	○	○	○	○	○	🟡	🟡	🟡	○	○	○	○
KIRSCHEN	○	○	○	○	○	🟡	🟡	🟡	○	○	○	○
MIRABELLEN	○	○	○	○	○	○	🟡	🟡	○	○	○	○
PFIRSICHE	○	○	○	○	○	○	🟡	🟡	🟡	○	○	○
PFLAUMEN	○	○	○	○	○	○	🟡	🟡	🟡	🟡	○	○
QUITTEN	○	○	○	○	○	○	○	○	○	🟡	🟡	🟢
RHABARBER	○	○	○	🟡	🟡	🟡	○	○	○	○	○	○
STACHELBEEREN	○	○	○	○	○	🟡	🟡	○	○	○	○	○
TAFELTRAUBEN	○	○	○	○	○	○	○	🟡	🟡	🟡	🟢	○

🟡 FREILAND / HAUPTERNTEZEIT

🟢 LAGERWARE

Saisonkalender

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
BLUMENKOHL	○	○	○	○	F	F	F	F	F	F	F	○
BOHNEN	○	○	○	○	F	F	F	F	F	F	○	○
BROKKOLI	○	○	○	○	○	F	F	F	F	F	○	○
ERBSEN	○	○	○	○	○	F	F	F	F	F	○	○
GURKEN	○	○	○	○	○	○	F	F	F	○	○	○
KARTOFFELN	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L	L
FENCHEL	○	○	○	○	○	F	F	F	F	F	○	○
KOHLRABI	○	○	○	○	F	F	F	F	F	F	○	○
KÜRBIS	L	L	L	○	○	○	○	○	F	F	F	L
LAUCH	F	F	F	F	○	○	F	F	F	F	F	F
MANGOLD	○	○	○	○	○	F	F	F	F	○	○	○
MÖHREN	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L	L
PAPRIKA	○	○	○	○	○	○	F	F	F	○	○	○
RETTICH	○	○	○	○	F	F	F	F	F	F	○	○
ROTE BETE	L	L	L	○	○	F	F	F	F	F	F	L
ROTKOHL	L	L	L	○	○	F	F	F	F	F	F	L

F = FREILAND / HAUPTERNTEZEIT

L = LAGERWARE

Saisonkalender

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
SCHWARZWURZEL	LAGERWARE	LAGERWARE	LAGERWARE						FREILAND	FREILAND	FREILAND	LAGERWARE
SPARGEL				FREILAND	FREILAND	FREILAND						
SPINAT			FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	
STAUDENSELLERIE					FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	
TOMATEN							FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND		
WIRSING	LAGERWARE	LAGERWARE					FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	LAGERWARE
ZUCCHINI						FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND		
ZUCKERMAIS							FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	LAGERWARE	LAGERWARE
ZWIEBELN	LAGERWARE	LAGERWARE					FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	LAGERWARE	LAGERWARE
BUNTE SALATE					FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND		
EISSALAT					FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND		
FELDSALAT			FREILAND	FREILAND	FREILAND			FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	
KOPFSALAT					FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND		
RUCOLA					FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND	FREILAND		

FREILAND / HAUPTERNTEZEIT

LAGERWARE

DIREKTVERMARKTER

Angaben sind ohne Gewähr und Änderungen bleiben vorbehalten.

WEINGUT WEIHBRECHT

Hauptstr. 20
74626 Bretzfeld -Schwabbach

Tel.: 07946 2788
info@weingut-weihbrecht.de
www.weingut-weihbrecht.de

PRODUKTE

Eigene Weine und Sekte

WEINGUT BORTH

Unterheimbacherstr. 35
74626 Bretzfeld

Tel.: 07946 2139
weingut-borth@gmx.de
www.weingut-borth.de

PRODUKTE

Qualitätsweine und Winzersekte
vom eigenen Weingut

GEBRÜDER WEIBLER GBR

Wengerstraße 8
74626 Bretzfeld

Tel.: 07946 2287
info@weibler.de
www.weibler.de

PRODUKTE

Weine, Sekte und Secco

HEINZ J. SCHWAB

Wassergasse 2
74626 Bretzfeld

Tel.: 07946 1418
kontakt@schwab-wein.de
www.schwab-wein.de

PRODUKTE

Weine und Sekte
aus eigener Herstellung

BRETZFELD

DIREKTVERMARKTER

WEINGUT BIRKERT

Unterheimbacher Str. 28
74626 Bretzfeld-Adolzfurt

Tel.: 07946 484
info@weingut-birkert.com
www.weingut-birkert.com

PRODUKTE

Wein, Sekt, Edelbrände, Liköre, Honig, Marmelade, Apfelsaft und Traubensaft Produkte

OBSTBAU SCHREMPF

Jahnstr. 6
74626 Bretzfeld

Tel.: 0151 51 44 7807
schrempf.c@gmx.de
www.obstbau-schrempf.com

PRODUKTE

Äpfel, Kartoffeln, Eier aus Freilandhaltung, Apfelsaft Bag-in-Box, Aroniasaft, Zwiebeln, Nudeln der Firma Specht, Linsen, Marmelade, Apfelchips Saisonal: Rhabarber, Johannisbeeren, Kirschen, Zwetschgen, bunte Eier, Gurken, Kürbisse.

FAMILIE EBERHARD KNORR

Himmelreichstr. 12
74626 Bretzfeld -Siebeneich

Tel.: 07946 3456
knorr.siebeneich@t-online.de

PRODUKTE

Verschiedene Honigsorten aus der eigenen Hobbyimkerei, eigene gesammelte Blütenpollen und verschiedene insekten- bzw. bienenfreundliche Blumensamen und Blühmischungen

APFEL SCHÄFTER

Brunnenstr. 22
74626 Bretzfeld-Schwabbach

Tel.: 07946 495
ralf.schaefter@t-online.de
www.apfel-schaefter.de

PRODUKTE

Äpfel, Birnen, Zwetschgen

BRETZFELD

DIREKTVERMARKTER

AGRO GBR WUNDERLICH

Birkenhöfe 3

74677 Dörzbach

Tel.: 07937 604

info@birkenhof-wunderlich.de

www.birkenhof-wunderlich.de

PRODUKTE

Zeburind, Wurst, Wein, Honig, Teigwaren

IMKEREI FAMILIE GRATHWOHL

Metzdorfer Str. 2

74670 Forchtenberg - Wohlmutshausen

Tel.: 07947 941269

andreas.grathwohl@gmx.de

PRODUKTE

Honig, Blütenpollen, Bienenwachskerzen, Bienenkosmetik

BIOHOF KNÖRZER

Hofstr. 7

74670 Schleierhof

Tel.: 07947 7294

lbk-schleierhof@t-online.de

Instagram: biohofknoerzer

PRODUKTE

Bio-Eier aus dem Hühnermobil, Bio-Nudeln aus eigener Herstellung, Honig, Marmelade, Joghurt, Eis, Eierlikör, Kartoffeln

OBSTBAU HOHLY

Schwarzenweiler 10

74670 Forchtenberg

Tel.: 07134 17078

obstbau.hohly@hotmail.de

PRODUKTE

Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Pfirsiche, Kartoffeln, Apfelsaft

DIREKTVERMARKTER

WEINGUT GAUFER

Mariannenstraße 24
74653 Ingelfingen

Tel.: 07940 57373
info@weingut-gaufer.de
www.weingut-gaufer.de

PRODUKTE

Wein, Sekt, Spirituosen & Likör

EBERHARD DIETZ

Am Weinberg 5
74653 Ingelfingen

Tel.: 07940 58960
eberharddietz65@gmail.com

PRODUKTE

Bio-Honig

LANDHOF MÜLLER

Hermuthäuser Str. 20
74653 Ingelfingen - Weldingsfelden

Tel.: 0151 58209592
info@Landhof-mueller.de
www.landhof-mueller.de
Instagram: landhof_mueller

PRODUKTE

Frische Rohmilch zum Selbstabfüllen

KLOSTERBRENNER

Rathausstr. 19
74238 Krautheim

Tel.: 0172 8988369
klosterbrenner@web.de

PRODUKTE

Spirituosen, Brände und Liköre

INGELFINGEN / KRAUTHEIM

DIREKTVERMARKTER

OBERNDORFER HOUFGOIGEL

Im Feldriegel 6

74238 Krautheim-Oberndorf

Tel.: 0172 6471589

stockert-agrar@t-online.de

Instagram: oberndorfer.houfgoigel

Facebook: oberndorfer.houfgoigel

PRODUKTE

Frische Weidehähnchen (geschlachtet und verpackt), Räucherhähnchen (Schlegel und Brust vom Hähnchen, eingelegt und geräuchert

REBGUT SCHMIEG

Lindenstr. 16

74238 Krautheim-Klepsau

Tel.: 0157 75788778

info@rebgut-schmieg.de

www.rebgut-schmieg.de

Instagram: rebgutschmieg

Facebook: Rebgut Schmieg

PRODUKTE

Weine

JPG NEUNSTETTEN-I-HORRENBACH

Badstube 5

74238 Krautheim

Tel.: 06294 45207

lothar.stockert@t-online.de

PRODUKTE

Wildbret aus heimischer Jagd (Rehwild, Schwarzwild) küchenfertig portioniert und vakuumier

VOGELSBERGER STUTENMILCH

Hüttengasse 2

74653 Künzelsau-Vogelsberg

Tel.: 07905 1077

info@vogelsberger-stutenmilch.de

www.vogelsberger-stutenmilch.de

PRODUKTE

Bio-Stutenmilch, Bio-Stutenmilchgranulat, Bio-Stutenmilchkapseln, Bio-Stutenmilch Naturkosmetik (Handbalsam, Pflegecreme, Körpermilch, Duschgel), Bio-Stutenmilch Seifen

BACKHAUS KARLE

Hofstr. 60

74653 Künzelsau-Garnberg

Tel.: 07940 51956

PRODUKTE

Bauernbrot, Weizenvollkornbrot, Dinkelvollkornbrot, Roggenbrot, Hefezopf, Tafel-, Mohn-, Sesambrötchen, Garnberger Kipfle und Laugenkipfle, Dinkelecken, Garnberger Milch von unseren Kühen, Dosenwurst, Nudeln, Honig, Eier

DEMETERHOFLADEN FRANK

Steinbacher Weg 35

74653 Künzelsau-Garnberg

Tel.: 07940 8392

info@demeterhofladen-frank.de

www.demeterhofladen-frank.de

PRODUKTE

Milch, Milchprodukte, Käse, Rindfleisch, Schweinefleisch, Ziegenfleisch, Schaffleisch, große Auswahl an Wurst, Getreide und Mehl, Backwaren von verschiedenen Biobäckern aus der Region, Babynahrung, glutenfreie und lactosefreie Produkte, Obst und Gemüse, Apfelsaft und eine große Auswahl an Frucht- und Gemüsesäften, Eier, Naturkostvollsortiment, Naturkosmetik, Wasch-, Putz- und Spülmittel zum Abfüllen

BRUNNENHOF MÄUSDORF

Hohe Str. 25

74653 Künzelsau-Mäusdorf

Tel.: 07940 2270

info@gefluegelvombrunnenhof.de

www.gefluegelvombrunnenhof.de

Instagram: brunnenhofbiogefluegel

Facebook: Brunnenhof Bio-Geflügel

PRODUKTE

Demeter- und Bio-Geflügelspezialitäten, Demeter- und Bio-Geflügelwurstspezialitäten, frisches Demeter- und Bio-Gemüse und -Obst, Bio- und Demeter-Sortiment an ausgewählten Trockenprodukten, Bio- und Demeter-Sortiment an Milchprodukten, biodynamische Präparate nach Rudolf Steiner für die biodynamische Wirtschaftsweise

DIREKTVERMARKTER

STEINHÄUSSERS HOFLADEN

Haager Str. 16

74653 Künzelsau -Gaisbach

Tel.: 07940 57740

steinhaeussershofladen@t-online.de

Facebook: steinhaeussershofladen

PRODUKTE

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Eier, Marmelade, Dosenwurst, Nudeln, Mehl, Mühlenprodukte, Backwaren, Öl, Essig, Käse, Milch, Joghurt, Wein, Destillate, Liköre, Honig, Brotaufstriche, Gewürze, Gummibärchen

HOFLADEN KORNBLUME

Regenbacher Weg 5

74653 Künzelsau -Laßbach

Tel.: 07905 9419440

www.hofladen-kornblume.de

PRODUKTE

Wurst von eigenen Schweinen, Mehl, Nudeln, Joghurt, Müsli, Wein, Secco, Liköre, Brände, Whisky, Gin, Kartoffeln, Zwiebeln, Eier, Unverpackt-Produkte, Backzutaten, Apfelsaft, Traubensaft, Essige, Öle, Senf

KAISERS MILCHHÄUSLE

Am Seeleswald 1

74654 Künzelsau-Nagelsberg

Tel.: 0172 8093553

kaiser.gbr@web.de

Instagram: Kaisers.milchhaeusle

PRODUKTE

Rohmilch, Eier vom Hühnermobil, Softeis, Joghurt, Äpfel, Kirschen, saisonal Linsen, Honig, Fruchtaufstrich, Nudeln, Kartoffeln

KÜNZELSAU

HOF MAURER

Dorfstr. 12

74635 Kupferzell-Feßbach

Tel.: 07944 950700

maufe@t-online.de

PRODUKTE

Eier, Wurstdosen, Mehl, Honig, Kartoffeln, Eis

GEFLÜGELHOF SOMMER

Verkaufsautomat 1: Sommerhof 1

Verkaufsautomat 2: Park and Ride Parkplatz an der K2364 in Westernach

Verkaufsautomat 3: An der Kreuzung der Hauptstraße und der Haller Straße in Eschental

74635 Kupferzell

Tel.: 07944 373

Gefluegelhof-Sommer@t-online.de

PRODUKTE

Eier

HOFLÄDLE OCHSENTAL

Mäusbergerstr. 13

74673 Mulfingen-Ochsental

Tel.: 07938 7225

info@hoflaedle-ochsental.de

www.hoflaedle-ochsental.de

Instagram: hoflaedle_ochsental

Facebook: Hoflädle Ochsental

PRODUKTE

Wurst- und Fleischwaren von unseren Bio-Schwäbisch-Hällischen Landschweinen, Eier, Säfte, Bauernhofeis, Gsälz, Müsli, Mehl, Gewürze, Süßigkeiten, Honig, Käse, Nudeln, Holunderzauber, Liköre, Schnaps, Geschenkideen, Chutney, Knoblauch, Meerrettich, Öle, Linsen, Kichererbsen, Weine

DIREKTVERMARKTER

BÖHM CIDERWERKSTATT

Rahmgasse 7
74673 Mulfingen - Hollenbach

Tel.: 0170 6339079
info@boehm-cider.de
www.boehm-cider.de

PRODUKTE

Handgekelteter Cider, Hohenloher Mouschd, Perry, Apfellikör und verschiedene Brände, Biere.
WInterspecials ab Oktober: Glühcider & Apfel-Quittenglühwein

GEMÜSEBAU ROTH GBR

Eichhof 1
74632 Neuenstein

Tel.: 07942 2284
gartenbau-roth@t-online.de

PRODUKTE

Blattsalate, Karotten, Kartoffeln, Weißkraut, Rotkraut, Grünkohl, Radieschen, Rettich, Blumenkohl, Brokkoli, Spinat, Mangold, Zwiebeln, Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen, Auberginen, Melonen, Erdbeeren, Ingwer, Himbeeren, Beeren, Gemüsejungpflanzenverkauf im Frühjahr, Beet- und Balkonpflanzen

HOFLADEN METZ

Gaisbacher Str. 18
74632 Neuenstein -Neufels

Tel.: 07942 9471130
tobias.metz89@web.de

PRODUKTE

Salat, Kartoffeln, pasteurisierte Milch, Dinkel - und Weizenmehle, Apfelsaft, Schnitt- und Hartkäse, Obstler, Fruchtaufstriche, Kürbis, Essiggurken, Paprika süß-sauer

ROTHENBÜCHER GARTENBAU

Oberes Weidenfeld 2
74632 Neuensten

Tel.: 07942 8079
hofladen@rohenbuecher-gartenbau.de

PRODUKTE

Gemüse, Obst, Fleisch und Wurstwaren, Milchprodukte, Käse, Trockenwaren, Nudeln, Eis, Gewürze, Essig, Öl, sonstige Getreide-Produkte

ELMAR FRANK

Obere Hofäcker 31
74673 Mulfingen - Ailringen

Tel.: 0176 43310749
david.frank1996@gmail.com

PRODUKTE

Honig und Bienenprodukte

IMKEREI PARATSCHEK

Obere Gänsäcker 22
74673 Mulfingen - Eberbach

Tel.: 07938 9999941
sarasbienen@web.de
https://mulfingen.honigfahrrad.de

PRODUKTE

Imkereiproukte, z.B. verschiedene Sorten Honig, Bienenwachskerzen, Met, Honigessig, Honig - William, Propolis. Nach Saison Wachteln, Hühnereier und Gemüse aus eigenem Anbau

HOFGUT HERMERSBERG

Hermersberg 7
74676 Niedernhall

Tel.: 07940 984070
info@hermersberg.com
www.hofgut-hermersberg.de

PRODUKTE

Backwaren, Fleisch, Wurst, Eier, Milchprodukte, Obst, Gemüse, Trockenprodukte, Nudeln, Müsli und süße Leckereien, Gemüse- und Fruchtsäfte, Weine, Käse

WEINGUT KECK

Weinsteige 1
74676 Niedernhall

Tel.: 07940 55884
info@weingut-keck.de
www.weingut-keck.de
www.weinshop-keck.de

PRODUKTE

Wein, Sekt, Secco, Likör, Schnäpse

DIREKTVERMARKTER

HEINRICH UND LÖSCH DIREKTVERMARKTUNG GBR

Häldenhof 1
74613 Öhringen

Tel.: 07941 958220
info@heinrich-oehringen.de
www.heinrich-oehringen.de

PRODUKTE

Obst, Gemüse, Erdbeersecco, Liköre, Brände, Eier, Nudeln, Kaffee, Essig und Öl, Milchprodukte, Käse, Dosenwurst, Marmelade, Honig, Apfelmus, Konserven

OBSTHOF REMBOLD

Gartenbühlstr. 27
74613 Öhringen-Baumerlenbach

Tel.: 07948 804
info@obsthof-rembold.de
www.obsthof-rembold.de

PRODUKTE

Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Pfirsiche, Nektarinen, Mirabellen, Zwetschgen, Kartoffeln, Gemüse der Saison, naturtrüber Apfelsaft, Apfelchips, edle Obstbrände, Konfitüren, Gelees und Sirups, Honig, Eier, Nudeln, Hausmacher Dosenwurst

BRENNEREI ICKERT

Neuensteiner Steige 5
74613 Öhringen -Michelbach

Tel.: 07941 3106
www.brennerei-ickert.de
Facebook: Brennerei Ickert

PRODUKTE

Edle Obstbrände, Liköre, Gin, Magenbitter, ganzjährig verschiedene Sorten Äpfel, naturtrüber Apfelsaft, saisonales Obst: Erdbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Birnen, Mirabellen, Zwetschgen; Fruchtaufstriche, Sirup, Honig, Apfelchips, Specht´s Eier und Nudeln, Kartoffeln, Tomaten und Gurken

DIREKTVERMARKTER

JUST BAUER
CHRISTIAN BAUER

Eichbrunnen 1
74613 Öhringen

Tel.: 07941 33822
mail@justbauer.de

PRODUKTE

Obst, Gemüse, Eier, Nudeln, Honig, Milcherzeugnisse, Hausgemachte Fruchtaufstriche, Sirupe, Apfelsaft, Apfelmus, Coffee-to-go, Liköre u.v.m.

OBSTBAU BÖSER

Krautgartenweg 3
74613 Öhringen - Möglingen

Tel.: 07948 603

PRODUKTE

Dosenwurst, Birnen, Apfelsaft, Äpfel, verschiedene Obstbrände

WEINHOF DIEROFF

Brunnengasse 17/3
74613 Öhringen-Michelbach

Tel.: 07941 65148
info@weinhof-dieroff.de
www.weinhof-dieroff.de

PRODUKTE

Wein, Sekt, Edelbrände, Liköre, Saft, Äpfel, Birnen, Eier

OBSTBAU SCHMELZLE GBR

Reblandstr. 7
74613 Öhringen-Verrenberg

Tel.: 07941 7542
samuelschmelzle@gmail.com
www.obstbau-schmelzle.de

PRODUKTE

Saisonales Obst, Gemüse, Säfte, Kartoffeln, Zwiebeln, Eier, Essig, Milch, Joghurt, Marmelade

ÖHRINGEN

DIREKTVERMARKTER

ULRICH WEIPPERT

Michelbacher Str. 22
74629 Pfedelbach

Tel.: 07941 649218
info@brennerei-weippert-de

PRODUKTE

Brände, Liköre, Whisky, Gin, Fruchtsäfte, Äpfel

HÄLDENHOF LÄDLE

Hauptstraße 45
74629 Pfedelbach

Tel.: 07941 9604040
laedle-pfedelbach@heinrich-oehringen.de
www.heinrich-oehringen.de

PRODUKTE

Eigene Erdbeeren, Äpfel, Brände und Liköre, Spargel, saisonales Obst, Gemüse, Nudeln, Eier, Öl, Wurst, Mehle, Kaffee u.v.m.

MOZERS SPIRIT

Lerchenhof 1
74629 Pfedelbach

Tel.: 07941 63586
hallo@mozers-spirit.de
www.mozers-spirit.de
Facebook: Mozers-spirit
Instagram: Mozers-spirit

PRODUKTE

Edelbrände, Liköre, Moschd, Apfelsaft, Johannis-beernektar, Sparkling, Äpfel, Birnen

WEINGUT UNGERER

Harsberger Str. 15
74629 Pfedelbach-Renzen

Tel.: 07949 940690
info@weingut-ungerer.de
www.weingut-ungerer.de
Instagram: weingut.ungerer

PRODUKTE

Wein, Sekt, Edelbrände, Likör, Saft, Wein- und Traubengelee, Nudeln

HAUSSCHLÄCHTEREI ANDREAS SINZINGER

Weilerstr. 15
74629 Pfedelbach

Tel.: 0152 04373467
christineundwilli@web.de

PRODUKTE

Rindfleischpakete ab 10 kg aus eigener Mutterkuhhaltung, Schweinefleisch, Dosenwurst aus eigener Herstellung und Schlachtung vor Ort

HAUSSLER HINTERESPIG

Hinterespig 5
74629 Pfedelbach

Tel.: 07949 940038
info@haussler-hinterespig.de
www.haussler-hinterespig.de
Facebook: hausslerhinterespig
Instagram: hausslerhinterespig

PRODUKTE

Seccos (Apfel, Quitte, Kirsch), Cider Naturbursch und Naturmädel, Limo Naturkind (Apfel-Ingwer-Limo), Hohenloher Moschd herb und halbtrocken, Destillate und Liköre, Apfelsaft, Äpfel, Birnen, Kirschen, Mirabellen, Ringlo, Zwetschgen

HONIG & MEHR HOFLADEN CHRISTOPH SOTER

Vorderespig 7
74629 Pfedelbach -Vorderespig

Tel.: 07941 6490100
info@honig-soter.de
www.honig-soter.de

PRODUKTE

Honig, Honigwein, Honiglikör, Obstbrände mit Honig, Kerzen

HOFLADEN FISCHER GBR

Lindelberg 6
74629 Pfedelbach-Lindelberg

Tel.: 07946 8627
info@obstbau-fischer.de
www.obstbau-fischer.de

PRODUKTE

Obst, Beeren, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Brot und andere Backwaren, Destillate, Liköre, Essig, Öl, Marmelade, Gelee, Honig, Müsli, Linsen, Nudeln, Mehl, Eier, Säfte, Sirup, Wein, Sekt, Fairtrade-Kaffee

DIREKTVERMARKTER

OBSTBAU & BRENNEREI SCHLEICHER

Jürgen und Max Schleicher GbR
Hinterespig 9
74629 Pfedelbach

Tel.: 07949 815
obstbau.schleicher@t-online.de
www.obstbau-schleicher.de
Facebook: ObstbauSchleicher
Instagram: obstbauschleicher

PRODUKTE

Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Zwetschgen, Obstbrände, Fräulein Wacholder-Gin, Liköre, Apfelsaft, Marmelade, Honig, Dosenwurst, Rauchfleisch, Hohenloher Wein,Kartoffeln, Zwiebeln, Eier, Beeren, Grünspargel, Tomaten, Paprika, Gurken

WEINGUT KEIL

Altrenzener Weg 4
74629 Pfedelbach-Untersteinbach

Tel.: 07949 940644
info@weingut-keil.de
www.weingut-keil.de

PRODUKTE

Wein, Destillate, Likör, Marmelade

SINN GBR, OBSTBAU WEINBAU & LANDWIRTSCHAFT

Flurstr. 7
74629 Pfedelbach-Windischenbach

Tel.: 07941 62257
Sinn.Wiba@web.de

PRODUKTE

Äpfel, Birnen, Kernobst, Süß- und Sauerkirschen, Zwetschgen, Tafeltrauben, Apfelsaft, Apfel-Kirsch-Saft, Edelobstbrände, Honig

PFEDELBACH

KLAUS UND ULRIKE BÖHRINGER

Am Eichrain 22
74629 Pfedelbach-Floßholz

Tel.: 07949 2612
boehringerklaus@web.de

PRODUKTE

Rindfleisch vom Angus- und Limosinrind auf Vorbestellung, Schlachtung:
September-Mai, ab 15 kg mit oder ohne Knochen

SCHLUCHTER'S WEINSTUBE

Ruländerweg 3
74629 Pfedelbach-Baierbach

Tel.: 07941 33894
schluchtersweinstube@t-online.de
www.schluchters-weinstube.de

PRODUKTE

Wein, Destillate, Likör, Apfelsaft, Pralinen, Brot, Kuchen, Torten

KLAUS UND UTE MEISSNER

Steinbacher-Tal-Str. 29
74629 Pfedelbach-Oberohrn

Tel.: 07941 62366
klaus_ute_meissner@web.de

PRODUKTE

Destillate, Liköre, Apfelsaft, Marmelade, Kirschen, Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Kartoffeln

OBSTBAU DIETZ

Pfedelbacher Str. 15
74629 Pfedelbach

Tel.: 07941 36073
dietz.obstbau@gmail.com
www.dieschnapsdrossel.de

PRODUKTE

Destillate, Liköre, Apfelsaft, Marmelade, Kirschen, Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Kartoffeln

DIREKTVERMARKTER

OBSTBAU BÖHRINGER

Mainhardter Str. 23
74629 Pfedelbach-Untersteinbach

Tel.: 07949 825
info@obstbau-boehringer.de
www.obstbau-boehringer.de
Facebook: obstbau.boehringer
Instagram: obstbau.boehringer

PRODUKTE

Hofladen & Selbstbedienung: Äpfel, Birnen, Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, weiteres saisonales Obst, Salate, Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Chilis, Knoblauch, Zwiebeln, Radieschen, Gurken, Säfte, Fruchtaufstriche, Sirup, Williams Christ, Obstler, Liköre, eingelegte Essiggurken, Eier, Nudeln, Honig

---

GSÄLZ LADEN FLEISCH SIGRID FLEISCH GBR

Geddelsbacher Straße 20
74629 Pfedelbach-Buchhorn

Tel.: 07941 98098
info@gsaelz-laden-fleisch.de
www.gzälz-laden-fleisch.de

PRODUKTE

Dosenwurst, Gsälz (Marmelade), Gelee, Sirup, Chutneys, Rapsöl, Leinöl, Eier, Nudeln, Kartoffeln, Bauernhofeis

---

BURGSTALLHOF OBST- UND WEINBAU

Schloßbergstr. 6
74629 Pfedelbach-Oberohrn

Tel.: 07941 602646
tina.blanck@t-online.de
www.glamping-hohenlohe.de

PRODUKTE

Kirschen, Zwetschgen, weiteres saisonales Obst, Apfelsaft, Destillate, Liköre

PFEDELBACH

DIREKTVERMARKTER

REBGUT MÜTSCH

Im Flur 6
74214 Schöntal-Bieringen

Tel.: 07943 2074
info@rebgut-muetsch.de
www.rebgut-muetsch.de

PRODUKTE

Wein vom Bieringer Schlüsselberg

MILCHHANDWERK MARLACH

Ginsbacher Weg 3/1
74214 Schöntal-Marlach

Tel.: 06294 427590
info@milchhandwerk-marlach.de
www.milchhandwerk-marlach.de

PRODUKTE

Milchprodukte, Joghurt, Trinkmilch, Walnussöl, Milchmischgetränke, Rohmilch zum Selbstabfüllen, Eier, Nudeln, Honig

KILB'S BAUERNLADEN

Weltersberg 29
74214 Schöntal

Tel.: 07943 942031
info@kilbs-bauernladen.de
www.kilbs-bauernladen.de

PRODUKTE

Hausmacher Wurst, Eingekochtes Rauchfleisch, Likör Schnaps, Marmelade, Nudeln, Eier, Honig, Fruchtgummibären, Geschenkkörbe, Holundersirup

BAUER INGE

Distelgrabenweg 3
74214 Schöntal

Tel.: 06294 1552

PRODUKTE

Walnussöl, Walnussnudeln

SCHÖNTAL

DIREKTVERMARKTER

HAUN GBR

Marlacherstr. 5
74214 Schöntal - Sindeldorf

Tel.: 0162 2715142
edi1992@gmx.de

PRODUKTE

Fleischpaket vom DUROC-Strohschwein küchenfertig portioniert, Dosenwurst, Rauchfleisch, geräucherte Wurst, Schmalz, Eis, Nudeln, Äpfel, Honig, Hanf-Produkte

ACKERWERK

Wallbrunnenstr. 33
74214 Schöntal-Sindeldorf

Tel.: 06294 9999953
ackerwerk@gmx.de

PRODUKTE

Kartoffeln (alte Sorten, u.a. Blaue Anneliese, Rosa Tannenzapfen, Linda, Heidemarie), Kürbisse, Zucchini, Zwiebeln, Schalotten, Apfelsaft

DAMWILDGEHEGE WALDENBURG

Hauptstr. 102
74638 Waldenburg

Tel.: 0175 8588222
info@damwildgehege-waldenburg.de
www.damwildgehege-waldenburg.de
Facebook: Damwildgehege Waldenburg

PRODUKTE

Wildfleisch vom Damwild, Rehwild, Wildschwein, Wildwurst, Wildburger, gerauchter Hirsch- und Wildschweinschinken, Dekoartikel wie Geweihe, Hirschfelle, Geweihschaufeln als Hunde-Kauknochen

WEINSCHMIEDE

Halberger Str.9
74679 Weißbach

Tel.: 07947 4369970
info@wein-schmiede.com
www.wein-schmiede.com

PRODUKTE

Wein, Sekt, Spirituosen, Spargel- und Bärlauchpesto, grüner Spargel, verschiedene regionale Produkte wie Wurst, Nudeln, Freilandeier und Kartoffeln

SCHÖNTAL / WALDENBURG / WEISSBACH

SCHMIERER'S AUTOMATENLADEN

Schießhofer Str. 21
74639 Zweiflingen

Tel.: 07948 690 oder
0173 3292769
obstbau-schmierer@t-online.de
www.obstbau-schmierer.de
Facebook: Obstbau-Schmierer
Instagram: obstbau_schmierer

PRODUKTE

Äpfel, Eier, Säfte, Kartoffeln, Zwiebeln, Apfelchips, Honig, Marmeladen, Soßen, verschiedene Wildspezialitäten, Joghurt, Eis, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Knöpflich, Eiskaffee

GENIESSERKISTE

Im Berg 19
74238 Krautheim

Tel.: 07937 8035582
mail@geniesserkiste.de
www.GENIESSERKISTE.de

PRODUKTE

Angebot an unterschiedlichen Genießerkisten und kleinen Genießerpaketen mit Produkten von Hohenloher Betrieben, wie zum Beispiel regionalen Metzgereien, Weingütern, Brennereien und landwirtschaftlichen Lebensmittelmanufakturen. Individuelle Zusammenstellungen oder eine Auswahl von Produktpaketen wie zum Beispiel die „Genießerkiste – die Bierige“ sind möglich. Eine Individualisierung der Box mit Grußkarte,Vereins- bzw. Firmenloge sowie individuellem Design ist möglich.

MAXIMILIAN KITTSTEINER & SARAH BUCKA

Hauptstr. 70
74638 Waldenburg

Tel.: 01741007529
max.kitt@hotmail.de

PRODUKTE

Produkte aus eigener Landwirtschaft: Produkte vom Schaf und Lamm (Fleisch, Dosenwurst, Felle), Eier aus Freilandhaltung, Nudeln aus eigenen Eiern, Apfelsaft von unbehandeltem Streuobst, Marmelade und Gelee von Streuobst, Heu und Stroh für Kleintiere.

DIREKTVERMARKTER

MANFRED FRANK

Eichacher Str. 37
74639 Zweiflingen

Tel.: 07948 651
obstfrank@gmx.de

PRODUKTE

Schnaps, Äpfel & Birnen in der Erntesaison

RAINER UND ANDREAS SPECHT GBR

Forchtenberger Str. 28.
74639 Zweiflingen-Orendelsall

Tel.: 07947 2258
info@nudeln-vom-specht.de
www.nudeln-vom-specht.de

PRODUKTE

Hausgemachte Nudeln in über 100 Sorten, hausgemachte Nudeln auch unverpackt, Eier, Eiertraum, Schokotraum, Kaffeetraum, Weihnachtstraum, Obstbrände, Liköre, Wein, Dosenwurst, Öle, Gewürze, Essigvariationen, allerlei leckere Kleinigkeiten

SINZINGERS HOFLADEN

Hauptstr. 12
74639 Zweiflingen-Westernbach

Tel.: 07941 7968

PRODUKTE

Am Mittwoch, unserem Backtag: Bauern- und Dinkelbrot, Brötchen, Hefezopf, süße Stückchen und verschiedene Kuchen; Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Marmeladen, Griebenschalz, eingemachte Gurken, Zwiebeln, Rote Bete, Zucchini süß-sauer, Äpfel, Kartoffeln, Honig, Eier, Wurstwaren
Saisonal: Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Kirschen, Brombeeren;
ganzjährig: Kartoffeln, Zwiebeln, Äpfel, Eier, Wurstwaren, Apfelchips, Nudeln, Birnen, Saft, Griebenschmalz, Marmelade, Rote Bete, Essiggurken

ZWEIFLINGEN

QUELLENVERZEICHNIS

QUELLE	SEITE
Foto von Andy Chilton auf Unsplash	Deckblatt
Foto von Tatiana Rodriguez auf Unsplash	1-2
https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/kebab-aus-gegrilltem-fleisch-und-gemuese_4648626.htm#query=puten%20spie%C3%9F%20mit%20gem%C3%BCse&position=1&from_view=search&track=ais	3
Foto von Pratik Gupta auf Unsplash	4
Foto von Bakd&Raw by Karolin Baitinger auf Unsplash	5
https://pixabay.com/de/photos/salat-brotsalat-brot-baguette-4432168/	6
https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/hot-scharfes-essen-auf-dem-teller_2905864.htm#query=linsen&position=29&from_view=search&track=sph	7
https://pixabay.com/de/photos/schupfnudeln-nudeln-krautnudeln-4815917/	8
Foto von Jennifer Schmidt auf Unsplash	9
Foto von Taylor Kiser auf Unsplash	10
https://pixabay.com/de/photos/f%C3%BCllung-dressing-das-erntedankfest-7616859/	11
Foto von Victoria Alexandrova auf Unsplash	12
Foto von Keriliwi auf Unsplash	13
Foto von Markus Spiske auf Unsplash	14

QUELLENVERZEICHNIS

QUELLE	SEITE
https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/gebratene-fruehlingsrolle_3516990.htm#query=b%C3%B6rek&position=8&from_view=search&track=sph	15
Foto von Enrico Sottocorna auf Unsplash	16
Foto von Zarouri Hicham auf Unsplash	17
https://pixabay.com/de/photos/flammkuchen-speck-zwiebeln-essen-2796419/	18
Foto von Karolina Kołodziejczak auf Unsplash	19
Foto von Karolina Kołodziejczak auf Unsplash	20
https://pixabay.com/de/photos/kn%C3%B6dlbrot-semmel-br%C3%B6tchen-2270247/	21
https://pixabay.com/de/photos/wurstsalat-schweizer-wurst-k%C3%A4se-573270/	22
Foto von Kalyani Akella auf Unsplash	23
Foto von Max Griss auf Unsplash	24
Foto von Mateusz D auf Unsplash	25
Direktvermarkter Broschüre Hohenlohekreis Juni 2023	31 - 51

DANKSAGUNG

Unser herzlichen Dank gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Landratsamt Hohenlohekreis sowie unseren Freunden und Bekannten, welche uns ihre liebsten Kochrezepte zur Verfügung gestellt haben. Ohne Ihre Mithilfe wäre unser Projekt nicht zustande gekommen.

HOHENLOHE
KREIS

Klimascout-Projekt

Bei unserem Projekt „Hohenloher Kochbuch – regional & saisonal“ wurde ein Rezeptbuch mit regionalen und saisonalen Lieblingsrezepten der Mitarbeiter des Landratsamts Hohenlohekreis erstellt.
Da das Landratsamt keine eigene Kantine hat, möchten wir es ermöglichen, den Mitarbeitern Kochideen für die Arbeit zur Verfügung zu stellen, damit sie weniger auswärts Essen holen und dadurch weniger Verpackungsmüll, wie Plastikschalen und Alufolie, produziert wird.

Christin Lisker
Isabell Beck