



Unser Touren-TIPP  
„Tour vor der Tür“,  
mit dem Rad unterwegs,  
zum Produkt des Monats!  
[www.landratsamt-roth.de/Tour-vor-der-Tuer](http://www.landratsamt-roth.de/Tour-vor-der-Tuer)



Landkreis  
Roth

Wirtschafts-  
förderung

mit  
Rezepten

# Produkt des Monats

[www.agenda21-roth.de](http://www.agenda21-roth.de)

[www.schwabach.de](http://www.schwabach.de)



## Kürbis und Kartoffeln

Oktober



### Thalmässing

#### Manfred Dorner

Eysölden L 15  
91177 Thalmässing  
Tel. 09173 77976  
*Gala, Laura, Lilly, Solo, Valetta*

### Wendelstein

#### Claudia Böhm

Am Bühl 4  
90530 Raubersried  
Tel. 09129 5582  
*Belana, Lilly, Quarta, Sissy,  
Sunshine, Kürbisse*

#### Heubeck`s Hofladen

Am Bühl 1  
90530 Raubersried  
Tel. 09129 6518  
[www.heubecks-hofladen.de](http://www.heubecks-hofladen.de)  
*Agria, Ditta, Krone, Speise-,  
Zier- und Halloweenkürbisse*

#### Pferdepension

Martin Löhlein  
Nürnberger Str. 32  
90530 Wendelstein  
Tel. 09129 9883  
*Belana, Ditta, Valetta*

#### Mygreenkuh.de

Christian Peipp  
Hinteres Dorf 9  
90530 Wendelstein  
Tel. 09129 9054761  
*Ditta, Krone*

### Schwabach

#### Der Bauernladen

Höllgasse 5  
91126 Schwabach  
Tel. 09122 16256  
[www.bauernladen-schwabach.de](http://www.bauernladen-schwabach.de)  
*Agria, Goldmarie, Lilly,  
Hokkaido-Kürbisse*

#### Hofladen Fleischmann

Dietersdorfer Str. 20  
91126 Wolkersdorf  
Tel. 0911 635553  
*Annabelle, Birgit, Laura,  
Solo, Valetta, Kürbisse*

#### Götzhof

Waikersreuther Str. 15  
91126 Schwabach  
Tel. 09122 7905578  
*Gala, Goldmarie, Sissi, Valetta*

#### Familie Hörndler

Raubershof 1  
91126 Schwabach  
Tel. 0911 6328205

#### Günter Maueröder

Schaftnacherstr. 39  
91126 Schaftnach  
Tel. 09122 71605

#### Hofladen

Gerda Winkler  
Dietersdorfer Str. 34a  
91126 Wolkersdorf  
Tel. 0911 6324165  
*Annabelle, Belana, Bernina,  
Quarta, rotschalige Laura,  
Valetta, Zier- und Speise-  
kürbisse, Eingemachtes aus  
Kürbis*

### Bio-Betriebe

#### Biohof Meister

Beerbach B 7  
91183 Abenberg  
Tel. 09873 691  
*Gala, Belana, Laura (24h-  
Selbstbedienung)*

#### Harrerhof-Biospeis

Martin u. Rosalinde Harrer  
Liebenstadt 13  
91180 Heideck  
Tel. 09177 509  
*Ditta, Laura, Nicola, Mar-  
kies, Solist*

#### Bioland-Hof Sinke

Weinsfeld A 3  
91161 Hilpoltstein  
Tel. 09179 6893  
k.sinke@gmx.de  
*Süßkartoffeln,  
Frühkartoffeln ab Mitte  
Juni, Lagerkartoffeln ab  
Mitte Sept., Kürbisse*

#### Gerhard Zimmermann

Weiherhaus 1  
91161 Hilpoltstein  
Tel. 09174 1430  
geziwe@web.de  
*Agria, Ditta, Erna,  
Goldmarie, Irmgard, Nemo,  
Otolia, Rosara*

#### Familie Burger

Zum Flecken 18  
91189 Rohr  
Tel. 09876 493  
*Agria, Linda*

## Lokale Agenda 21

Besuchen Sie uns im Internet unter:

[www.agenda21-roth.de](http://www.agenda21-roth.de)

[www.direktvermarkter-roth.de](http://www.direktvermarkter-roth.de)

[thomas.pichl@landratsamt-roth.de](mailto:thomas.pichl@landratsamt-roth.de)

Tel. 09171 81-1326



Das Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten in  
Roth unterstützt diese Aktion.

[www.schwabach.de](http://www.schwabach.de)

[monika.roder@schwabach.de](mailto:monika.roder@schwabach.de)

Tel. 09122 860-584

Eine Initiative des  
Landkreises Roth und  
der Stadt Schwabach  
zur  
Förderung regionaler  
Wirtschaftskreisläufe



original  
regional



# Kürbis und Kartoffeln

## - rund und kunterbunt



Unsere Kartoffeln gelten schon lange als unverzichtbar mit ihrer Vielseitigkeit in Form, Farbe und Geschmack.

Mittlerweile hat sich auch der Kürbis einen festen Platz in unserer Küche erobert.

Die ernährungsphysiologische Bedeutung der Kartoffeln ist hinreichend bekannt. Weniger bekannt ist die Herkunft und der Nutzen der über 800 verschiedenen Kürbisarten in rund 130 Gattungen.

Mit 85–95 % Wasseranteil gehört der Kürbis zum schlanken Gemüse. Er liefert ca. 25 kcal (105 kJ) pro 100 g, ist reich an Eisen, Calcium, Carotin, Vitaminen der B-Gruppe und Vitamin C. Das Fruchtfleisch ist leicht verdaulich und die harntreibende Wirkung hat hohe Bedeutung für diätetische Kostformen.

Als klassisches Lagergemüse lassen sich die Sorten der Winterkürbisse bis zu sechs Monate bevorraten. Zur Einlagerung sollten Kürbisse zunächst 2 Wochen bei 24 °C nachreifen, so wird die Schale hart und die Haltbarkeit ist gewährleistet. Anschließend lagern Kürbisse bei einer Temperatur von 10 – 13 °C. Sommerkürbisse sind wegen der dünneren Schale etwa drei Monate haltbar.

Grundsätzlich sollte man ein kleines Stückchen Kürbisfleisch roh vor der Zubereitung probieren: Schmeckt es bitter, ist der Kürbis durch unerwünschte giftige Bitterstoffe auch gegart ungenießbar, was aber bei handelsüblichen Speisekürbissen eher selten vorkommt.

So vielseitig wie die Farben und Formen sind auch die Speisen, die sich aus Kürbis zubereiten lassen. Sie sind hervorragend geeignet für Suppen, in Spalten geschnitten und gebraten als Gemüsebeilage, geraspelt für Salate, für Chutney, Marmelade, Füllungen für Strudel, Gemüsesaucen und nicht zuletzt für saftige Kuchen.

### Kartoffelsorten

<b>FESTKOCHEND</b> Für Pell- und Salzkartoffeln, Kartoffelsalat und Bratkartoffeln. Diese Sorten sind geschmacklich am intensivsten, behalten sehr gut die Form und nehmen wenig Fett beim Braten auf.	Annabelle	<b>VORWIEGEND FESTKOCHEND</b> Für Kartoffelsalat, Salz- und Pellkartoffeln, Rösti, Puffer und Pommes.	Agria
	Anuschka		Belmonda
	Antonia		Birgit
	Belana		Colette
	Bernina		Erna
	Ditta		Gala
	Glorietta		Granola
	Goldmarie		Jelly
	Heiderot		Juwel
	Linda		Krone
	Nicola		Laura
	Pocahontas		Marabel
	Prinzess		Quarta
	Regina		Queen Anne
Sissi	Otolia		
Solo	Rita		
<b>MEHLIG KOCHEND</b> Hauptsächlich für Püree, Kartoffelteig in allen Variationen und Knödel.	Irmgard	Rosara	
	Lilly	Secura	
	Markies	Sevim	
	Melody	Solist	
	Nemo	Soraya	
	Nixe	Sunshine	
	Talent	Valetta	
<b>BESONDERE UND ALTE SORTEN</b>	Bamberger Hörnchen		
	Blauer Schwede		
	Blaue St. Galler		
			Wega

# Rezepte

## Kürbisgugelhupf

Zutaten für 10 Stücke

250 g Hokkaido-Kürbis  
80 g Haselnüsse  
150 g Butter  
125 g Zucker  
3 Eier  
150 g Mehl  
50 g Mandeln, gemahlen  
1 TL Backpulver  
1 TL Lebkuchen- od. Spekulatiusgewürz  
50 g weiße Kuvertüre  
1 TL Öl  
Für die Form: Fett und Mehl

Zubereitung

- Eine kleine Gugelhupfform (1 l Inhalt) gründlich einfetten und mit Mehl austreuen.
- Kürbis waschen, entkernen und auf einer Reibe grob raspeln. Haselnüsse grob hacken
- Weiche Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät mind. 5 Min. weiß-schaumig aufschlagen. Eier einzeln zugeben und je 1/2 Min. gut unterrühren.
- Mehl, Mandeln, Backpulver und Spekulatiusgewürz mischen, zusammen mit den Kürbisraspeln und 2/3 der Nüsse rasch unter den Teig rühren. Teig in die vorbereitete Form geben und auf der unteren Schiene bei 180°C (Heißluft 160°C) 30-40 Min. backen (Stäbchenprobe!). Kuchen kurz in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.
- Kuvertüre und Öl über dem heißen Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen lassen und mit einem Löffel streifig über den Kuchen träufeln. Mit restlichen Nüssen bestreuen.

## Kürbis mit Gremolata auf Blattsalat

Zutaten für 4 Portionen

Gremolata:

1 Bund glatte Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
Schale einer unbehandelten Zitrone oder Orange

Salat:

1 Hokkaido (800 g) oder Butternut-Kürbis (1 kg)  
3 EL Rapsöl  
3 EL Weißweinessig  
20 – 25 g Honig  
1 Apfel  
Etwas Zitronensaft  
150 g Feldsalat oder Endivien

Zubereitung

- Kürbis waschen und trocken tupfen. Kürbis halbieren (Butternutkürbis dünn schälen, Hokkaido nicht notwendig), mit einem Löffel Kerne und Fäden herausschaben. Kürbishälften jeweils in 8- 10 gleich große Spalten schneiden.
- Kürbisspalten in einer Schüssel mit Rapsöl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad (Gas 4-5, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12-14 Minuten garen, herausnehmen, abkühlen lassen.
- Für die Gremolata: Petersilie waschen, Blättchen von den groben Stielen streifen, fein schneiden, Knoblauch schälen, fein hacken, mit der fein abgerieben Zitronen- oder Orangenschale unter die Petersilie mischen.
- Inzwischen Feldsalat oder Endivien putzen, waschen, Endivien in Streifen schneiden und trockenschleudern.
- Apfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und in feine Scheibchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
- Salat behutsam mit den Apfelscheibchen mischen. Salat und Kürbis auf Tellern anrichten, mit Gremolata bestreut servieren.

## Roggen-Gnocchi mit Kürbissauce

Gnocchi:

750 g mehlig Kartoffeln  
1 Ei  
1 EL Parmesan  
100 g Roggenmehl  
50 g Grieß  
Salz, Muskat  
geriebenen Käse zum Überbacken



Kürbissauce:

50 g Roggen  
500 g Hokkaidokürbis  
Salz und Pfeffer  
1 Zwiebel  
2 EL Rapsöl  
Muskat frisch gerieben  
1 EL Zitronensaft  
500 ml Gemüsebrühe

Die Kartoffeln dämpfen (30-40 Min., im Dampfdrucktopf 10-12 Min.), schälen, durchpressen und abkühlen lassen. Roggenmehl, Grieß, Parmesan, Ei, Salz und Muskat zugeben und zu einem Teig zusammendrücken. Teig portionieren. Auf bemehlter Arbeitsfläche Teigportion zu einer ca. 1,5 cm dicken Rolle formen, 2-3 cm lange Stücke abschneiden und zu ovalen Klößchen formen. Danach leicht in Roggenmehl wenden und mit einer Gabel leicht eindrücken. Gnocchi auf ein leicht bemehltes Brett setzen.

Anschließend die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, sobald sie an der Oberfläche schwimmen, 8 Minuten ziehen lassen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen, gut abgetropft auf vorbereitete Kürbissauce geben, mit Käse bestreuen, bei 225 °C 10 – 15 Min. überbacken und mit Roggen bestreut servieren.

Den Roggen in leicht gesalzenem Wasser ca. 45 Min. bei milder Hitze weichkochen, abgießen und abtropfen lassen. Für die Soße den Kürbis waschen, putzen, halbieren und Kerne entfernen.

Kürbis in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rapsöl erhitzen, Zwiebel und Kürbis darin ca. 2-3 Min. andünsten, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen, Gemüsebrühe zugießen und ca. 20 Min. dünsten, dann fein pürieren und abschmecken.



Kürbis und Kartoffeln  
aus der Region erhalten  
Sie bei folgenden  
Direktvermarktern:

## Abenberg

### Heiko Bernreuther

Steinbacher Weg 20  
91183 Dürrenmungenau  
Tel. 09873 976888  
info@bernreuther-kartoffeln.de  
*Annabelle, Antonia,  
Bamberger Hörnchen, Blaue  
St. Galler, Bernina, Ditta,  
Heiderot, Laura, Nixe*

### Hofmanns Hofladen

Güssübelstr. 4  
91183 Abenberg  
Tel. 09178 835  
www.hofmannshofladen.de  
*Bernina, Gala, Melody, regi-  
onale Kartoffelchips*

### Familie Seubelt

Kirchenweg 3  
91183 Wassermungenau  
Tel. 09873 472  
*Belana, Bernina, Ditta,  
Pocahontas, Quarta, Sevim,  
Valetta*

## Allersberg

### Christian Fiegl

Wagnersmühle 2  
90584 Allersberg  
Tel. 09176 1235

### Hochmeyer's Hofladen

Brunnau 5  
90584 Allersberg  
Tel. 09176 1335  
*Anuschka, Colette, Ditta, Lilly,  
Quarta, Sissi, Solo, Talent*



## Büchenbach

### Familie Bub

Aurauer Hauptstr. 8  
91186 Aurau  
Tel. 09171 7630  
*Glorietta, Linda, Sissi,  
Zier- und Speisekürbisse*

### Familie Hörndler

Ritterstr. 3  
91186 Kühedorf  
Tel. 09171 7287  
*Birgit, Gala, Juwel, Krone,  
Laura, Quarta*

### Sabine Hussendörfer

Aurauer Hauptstr. 2  
91186 Aurau  
Tel. 09171 4701  
od. 0176 21937358  
*Bamberger Hörnchen, Blaue  
St. Galler, Krone, Linda, Me-  
lody, Sissi, Valetta, verschie-  
dene Sorten Speise- und  
Zierkürbisse*

### Weiß Direktvermarktung

Am Moosgarten 7  
91186 Gauchsdorf  
Tel. 09178 1695  
www.weiss-wurst.de  
*Annabelle, Ditta*

## Georgensgmünd

### Bergmann's Hoflädele

Hauslach 15  
91166 Georgensgmünd  
Tel. 09172 684633 oder 1744  
*Ditta, Gala, Laura, Valetta,  
Kürbisse*

### Geflügelhof Grießmeier

Konrad-v.-Megenberg-Str. 29  
91166 Mäbenberg  
Tel. 09172 8250

### Christian Ramsenthaler

Obermauk 7  
91166 Georgensgmünd  
Tel. 09172 68389  
*Marabel, versch. Sorten  
Speise- und Zierkürbisse*

## Greding

### Milchtankstelle

Familie Pfister  
Birkhof 1  
91171 Greding  
Tel. 08463 418  
*Agria, Ditta, Prinzeß, Rita,  
Kürbisse*

## Hilpoltstein

### Ludwig Angermeier

Schweizermühle 1  
91161 Hilpoltstein  
Tel. 09174 9659  
*Agria, Quarta*

### Auhof-Gärtnerei

Zum Bauernhof 2  
91161 Auhof  
Tel. 09174 99248  
auhof-gaertnerei@  
rummelsberger.net  
*Agria, Annabelle, Bernina,  
Ditta, Gala, Juwel, Laura,  
Lilly, Linda, Nixe, Quarta,  
Sissi, Solist, Kürbisse*

### Thomas Harrer

Oberrödel 4  
91161 Hilpoltstein  
Tel. 09177 541  
*Belana, Krone, Quarta*

### Familie Heinloth

Oberrödel 2  
91161 Hilpoltstein  
Tel. 09177 9417  
*Bernina, Gala, Jelly, Laura,  
Quarta, Wega*



## Kammerstein

### Annettes Hofladen

Günzersreuth 4  
91126 Kammerstein  
Tel. 09178 1400  
annettes-hofladen@gmx.de  
*Gala, Goldmarie, Granola,  
Juwel, Sissi, Valetta,  
Kürbisse*

### Jürgen u. Elfriede Götz

Mainbachstr. 8  
91126 Haag  
Tel. 09122 5246  
*Bamberger Hörnchen,  
Quarta*

### Haager Hofladen

Schwabacher Str. 1  
91126 Haag  
Tel. 09122 13171  
*Gala, Krone, Marabel*

### Kürbishof Schnell-Hofladen

Ringstr. 4  
91126 Neppersreuth  
Tel. 09122 830703  
www.schnells-kuerbiskerne.de  
*Annabelle, Bamberger  
Hörnchen, Blaue St. Galler,  
Heiderot, Laura, Süßkartof-  
feln, versch. Speise-, Zier-  
und Halloweenkürbisse*

## Rednitzhembach

### Familie Stahl-Zwingel

Hembacher Str. 134  
91126 Rednitzhembach  
Tel. 09122 6301635  
www.zwingel-milch.de  
*Ditta, Sunshine*

## Röttenbach

### Familie Gilch

Im Grund 3  
91187 Röttenbach  
Tel. 09172 2471  
*Ditta, Krone, Melody*

## Rohr

### Hans u. Marianne Bindner

Lindenweg 3a  
91189 Leitelshof  
Tel. 09122 13057  
*Blauer Schwede, Gala,  
Laura, Marabel, Kürbisse*

### Direktvermarktung Fleischmann

Dorfstr. 13  
91189 Gustenfelden  
Tel. 09122 877113  
*Annabelle, Krone (auch  
Selbstbedienung)*

### Winkler's Hofgenuß

Am Sand 6  
91189 Rohr  
Tel. 09876 738  
*Bernina, Gala*

## Roth

### Bärenhof

Markus Bär  
Schwabacher Str. 10  
91154 Rothaurach  
Tel. 0160 95736481 oder  
0151 12119288  
www.rothauracher-baerenhof.de  
*Bernina, Gala, Juwel, Sissi*

### Burmans Hof und Laden

Heidenbergstr. 12  
91154 Pfaffenhofen  
Tel. 09171 63413  
www.hofundladen.de  
*24 Std. Einkauf im Haisla,  
Ditta, Quarta, Valetta,  
Kürbisse*

### Harald Rißmann

Schwabacher Str. 9  
91154 Rothaurach  
Tel. 09171 7881  
silke.rissmann@nexgo.de  
*Gala, Regina*

### Gerda Rößler

Edelweißstr. 8  
91154 Bernlohe  
Tel. 09172 7657  
*Sunshine, Valetta*

## Seebühler Bauernladen

Eichelburger Hauptstr. 6  
91154 Eichelburg  
Tel. 09176 5573  
www.seebuehler-bauernladen.de  
*Ditta, Juwel, Quarta, Queen  
Anne*

### Landpension Winkler

Winkler's Hofladen  
Schwander Str. 19  
91154 Meckenlohe  
Tel. 09171 892384  
winkler@businesscloud.one  
*24 Std. Selbstbedienung*

## Schwanstetten

### Michael Leickam

Harm 6  
90596 Schwanstetten  
Tel. 01573 6437431  
*Belmonda, Krone, Soraya,  
Valetta (Selbstbed. 24 Std.)*

### Heinz Nerreter

Am Weiherhof 2  
90596 Schwanstetten  
Tel. 09170 1804 oder  
0160 2018308  
*Belana*

### Hermann und Barbara Nerreter

Brückenstr. 1  
90596 Mittelhembach  
Tel. 09170 1755  
*Ditta, Quarta, Secura,  
Valetta, Wega*

## Spalt

### Josef Heckel

Engelhof 1  
91174 Spalt  
Tel. 09175 9781  
*Wega, Speise-, Zier- und  
Schnitzkürbisse*

### Christian Lutz

Dorfstr. 34  
91174 Großweingarten  
Tel. 09175 444  
od. 09175 908179  
*Solist, Krone, Valetta,  
Kartoffelkiste (Selbstbed.)*