

# ESSEN VON NEBENAN

## KURZE WEGE - GROSSER UNTERSCHIED

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Kartoffelsaison										1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 16, 17, 18	
Weizen										3, 4, 6, 7, 10, 13, 14	
Dinkel										7, 11, 13, 14, 18	
Roggen										7, 11, 13, 14, 18	
Nackthafer										7	
Urgetreide										13	
Buchweizen										13	
Honigsaison							Kürbissaison		10, 11, 15, 19, 20, 21, 22, 23		
Zucchini										10, 12	
Erdbeere										10	
Nuss										6	
Sonnenblumenkerne										3, 13	
										7	



1. Mangers Bauernladen / Biohof Manger
2. Bio-Rhönbauer, Direktvermarktung Schmitt Gbr
3. Schmitts Biohof
4. Kolbs Biohof und Rhönschafladen
5. Biohof Hartmann
6. Biohof Ames
7. Naturlandhof Derleth
8. Heimgärtner BIOHOF
9. Biohof Hendungen
10. Christoph Rieck
11. Biohof May
12. Eva und Albert Warmuth
13. Biolandhof Wacker
14. Schwalbenhof Weber
15. Biohof Röder
16. Sonnenhof Nöthling
17. Naturlandhof Reder Zirkelbach
18. Biohof Back
19. Demeter-Imkerei Heinz Endres
20. Rhön-Imkerei Jordan
21. Lauertaler Imkerei
22. Bio-Imkerei Rhöner Honigfarm Stefan Knöss
23. Imkerei Lorenz Ofenhitzer

### Reginas Kartoffelgratin

#### ZUTATEN

Kartoffeln (vorwiegend festkochend oder mehlig, ich nehme am liebsten Laura)  
Sahne (250ml)  
eine Knoblauchzehe  
ein Stück Chili  
ein Zweig Rosmarin  
Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Die großen rohen Kartoffeln müssen zuerst geschält und gehobelt werden. Weil ich so faul bin, lasse ich mir von der Küchenmaschine helfen, dann sind die Scheiben gleichmäßig und ich bin schnell fertig. Die dünnen Kartoffelscheiben kommen dann direkt in eine Auflaufform, dazu kommen die geschälte Knoblauchzehe, das Stück Chili und der Rosmarinzwig, am besten in eine Ecke, dann findet man nachher auch den Knoblauch wieder.

Dann muss ordentlich gesalzt und gepfeffert werden. Kartoffeln nehmen ordentlich Salz auf. Anschließend werden die Sahne darüber verteilt und der Sahnebecher noch mit ca. 100ml Wasser ausgeschwängelt und das darüber verteilt. Die Auflaufform sollte dann ca. 2/3 - 3/4 mit Flüssigkeit gefüllt sein. Anschließend noch ca. 2-3 EL Olivenöl darüber verteilen und ab in den Backofen, ca. 50 Minuten bei ca. 180° - 200°C. Mit dem Messer einfach probieren, ob die Kartoffeln schon durch sind. Nach der Backzeit ca. 5 Minuten draußen ruhen lassen!

Die obere Schicht wird dann fein knusprig und drunter sollte alles schön cremig, würzig schmecken. Das ganze ist als Beilage zu Gebratenem oder auch Fisch ganz gut. Ich selbst mag es ja ohne alles. Hauptsache Kartoffel!

Posted on 1. April 2019 by regina  
Quelle: Naturlandhof Derleth

**BIO  
HOF  
HARTMANN**

#### LINKS ZU WEITEREN REZEPTEN

- GESCHMORTE BEINSCHNITTE MIT GREMOLATA
- KLASSISCHE ROULADE
- MEDITERRANE ROULADE
- ROTKOHL-ORANGEN-SALAT



## Naturlandhof Derleth

#### LINKS ZU WEITEREN REZEPTEN

KARTOFFELSUPPE

HÜHNERBRÜHE



EIN PROJEKT DES  
MARTIN-POLLICH-GYMNASIUMS

LEA SEIDEL | ANNA CHLEBOWY | HANNES HOFMANN | LINUS STREIT |  
FINLEY KRIEG | JORIS MÜLLER | FELIX WALTHER



RHÖN-GRABFELD  
Zukunft.



MIT UNTERSTÜTZUNG DER  
ÖKO-MODELLREGION RHÖN-GRABFELD