

ANSTALT

für Koch- und Lebensmittelkultur

WERTvoll Aktionsgericht

KEINREZEPT_02



Möhrenuntereinander

Möhren-Kartoffel-Stampf + X

Frische-WARENKORB

[u]nter [Hu]ndert km

- **Hälfte Kartoffeln** (oder etwas mehr)
 - Wassergut Canitz, Thallwitz (Barbara Streblov, 03425 923425) - ggf. gewaschen
 - Bienert Gemüsebau, Taucha (Maria Bienert, 034298 62858) - gewaschen
 - LWB Voigt, Leisnig (Eckhard Voigt, 034321 12696) - noch ungewaschen
- **Hälfte Möhren** (oder etwas weniger), sowie Zwiebeln und Kräuter
 - Nord: Bienert Gemüsebau, Taucha (Maria Bienert, 034298 62858)
 - Ost: Friedrichs Gut, Trebsen (Bruno Friedrich, 0157 36822905)
 - Ost: Landgut Nemt, Wurzen (Laura Döbelt, 03425 8518180)
- **Steinchampignons** oder/ und **Hirten- oder Grillkäse**
 - Bio-Pilzhof Leipziger Land, Borna (Werner Postrach, 03433 245944)
 - Hirtenkäse vom Landgut Nemt, Wurzen (Laura Döbelt, 03425 8518180)
 - Pfannen-/Grillkäse von Vorwerk Podemus, Dresden (Herr Zschoge, 0351 4388860)
- **Speckwürfel-Taktik** z.B. Weiderind Hackfleisch
 - Heiderind Lossatal oder Elbweiderind (Matthias Schneider, 0151 65144478)
 - Hoffleischerei Hahn, Otterwisch (Tom Polster, 034345 559822)
 - Grüne Linsen für Sprossen, LWB Voigt Leisnig (Eckhard Voigt, 034321 12696)
- **Kalt gepresste Saaten-Öle** oder **Butter**
 - Ölmühle Leipzig (via Online-Shop, Dominic & Manuel, 0177 2342348)
 - Hofmanufaktur vom Huttenberg (via Online-Shop, Danilo Braun, 0157 73987764)
 - Fassbutter, Hofmolkerei Bennewitz (Nadja Harzer-Schiemann, 03421 717242)

Hauptzutaten (bio-regio)
siehe [regionalisierter
Saisonkalender](#)



alles kann, nix muss

weitere Optionen: als
Topping „übereinander“

Diese Zutaten können direkt beim Erzeuger (mit Zugang auf ein größeres Sortiment und oft mit Preisvorteil) oder gebündelt bezogen werden.

Das KEINREZEPT

Es kann beliebig und nach den Möglichkeiten der Gäste-Zielgruppe bzw. dem Koch- & Ausgabesystem und/ oder eigener Kochkunst angepasst oder interpretiert werden.

Möhrenuntereinander (als Stampf)

Etwas Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Grob gestückelte Kartoffeln und ein Teil Möhren zugeben und in nicht allzuviel Wasser geben, salzen und weichkochen. Etwas Kochwasser abnehmen und Beiseite stellen, dann stampfen. Restliche Möhren separat garen und pürieren. Beides vermengen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Öl oder Butter abschmecken. Dem noch stückigen Untereinander bei Bedarf wieder etwas Fond zufügen, um es saftig zu halten. Angerichtet in einer Bowl mit jeweiligem Topping oder Un-gestampft als Eintopf-Variante.



Übereinander/ Topping z.B.

→ 01_mit Pilzen oder / und Käse: Gebackener Hirten- oder Grillkäse mit reichlich frischem Knoblauch, Hartkräutern wie Rosmarin, Thymian u.ä. gewürztem Öl marinieren und im Ofen heiß backen oder grillen. Das aromatisierte Öl kann mit serviert oder zum Anziehen der Champignons verwendet werden.

→ 02_Speckwürfeltaktik: weniger dafür besseres Fleisch. z.B. Weiderind-Hackfleisch. „krümelig“ scharf angebraten oder als kleine Köttbullar/ Frikadellchen mit Rahmsauce und Kräutern oder mit Röstzwiebeln

Booster: Linsensprossen

Übernacht eingeweichte und gespülte Grüne Tellerlinsen abtropfen und im abgedeckten GN 3-4 Tage keimen lassen, bei Austrocknungsgefahr behutsam in Wasser legen und erneut abtropfen.

Die uHu-Zutaten

können gebündelt z.T. vorverarbeitet („fresh cut“ Gemüse) über folgende Partner bezogen werden. Bitte ein paar Wochen vor Ihrer Aktion abstimmen/ vorbestellen!

- ✓ **Köhra Frische** +fresh cut Bianca Hänsch, 034293 533 370
- ✓ **Naturkost Erfurt** 100% bio Ephron Escher, 0151 19553582
- ✓ **Hübler Fruchthandel** +fresh cut Frank Klickermann, 0162 4380053
- ✓ **Bio´s Fähre** 100% bio Anthony Isaak, 0176 75667828

Bündelung/ Lieferanten



Bei Fragen

zu Küchenthemen/ Warenkorb:
Thomas Marbach, 0176 57823613
marbach@kochanstalt.de

zum WERTvoll Aktionsgericht/ Stadt Leipzig:
Sebastian Pomm, 0341 123 3704
sebastian.pomm@leipzig.de

NEUE WEGE
Hybrider Foodhub Leipzig

