

ANSTALT

für Koch- und Lebensmittelkultur

WERTvoll Aktionsgericht

KEINREZEPT

Thomas Marbach
Schulstr. 12
04571 Oelzschau bei Leipzig

Tel. 0176 578 23 613
marbach@kochanstalt.de
www.kochanstalt.de

Unpellkartoffeln mit Quark

Schüttelgemüse, sächsisches Öl

Frische-WARENKORB

← 100km

- **Kartoffeln**

Neue Ernte (sowie Zwiebeln rot/ weiß) von z.B.

- Wassergut Canitz, Thallwitz (Maria Tischer, 03425 923425) - ggf. gewaschen
- Bienert Gemüsebau, Taucha (Maria Bienert, 034298 62858) - gewaschen
- LWB Voigt, Leisnig (Eckhard Voigt, 034321 12696) – ungewaschen
- Biobauernhof Bohne (Siegrid Voigt, 03737 487 41)

- **Quark** „aus dem Tuch“ oder „cremig gerührt“

- Landgut Nemt, Wurzen (Laura Döbelt, 03425 8518180)
- Hof Mahlitzsch, Nossen (Philipp Elger, 0176 62299806)

- **Gemüse und Kräuter**

z.B. Zucchini/ Gurke, Tomaten, Möhren, Bunte Bete, Paprika

- Nord: Bienert Gemüsebau, Taucha (Maria Bienert, 034298 62858)
- Ost: Friedrichs Gut, Trebsen (Bruno Friedrich, 0157 36822905)
- Süd: Biohof Hausmann, Rochlitz (Daniel Hausmann, 0176 84603859)

- **1-3 kalt gepresste Öle** (an der Speisenausgabe) z.B.

kalt gepresstes Sonnenblumen-, Hanf-, Basilikum-, Leindotter-, Leinöl

- Hofmanufaktur vom Huttenberg (via Online-Shop, Danilo Braun, 0157 73987764)
- Ölmühle Leipzig (via Online-Shop, Dominic & Manuel Emmelmann, 0177 2342348)

- **Leberwurst im Ring** z.B.

- Elbweiderind, (Matthias Schneider, 0151 65144478)
- Hoffleischerei Hahn, Otterwisch (Tom Polster, 034345 559822)

Hauptzutaten (bio-regio)

siehe [regionalisierter
Saisonkalender](#)



alles kann, nix muss

weitere Optionen

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.

Unpellkartoffeln

Jung und dynamisch mit der zartesten Schale des Jahres, somit gedämpft, als Ofenkartoffel oder als „Smashed Potato“ im Ofen gebacken im Fokus bzw. der Tellermitte.

Quark, gerührt

wie es passt, bspw. mit Frühlauch & Gartenkräutern, Kümmel & Zwiebeln oder „Pink Quark“ mit Rote Bete.



Gemüse, geschüttelt z.B.

→ 01_klassisch: in Scheiben als Salat oder mit dem Fleischklopfer im Ganzen „kurz und schmerzlos“ plattiert (Foto). Die Basis-Marinade für Gurken, Zucchini & Co. besteht aus: Salz, Zucker, Wein-Essig, Senfkörnern, Zwiebeln & Dill und kann x Tage im Voraus produziert werden

→ 02_Thai Style: in Scheiben, als Gemüsespaghetti oder Streifen sowie ein paar rote Zwiebelringe mit gleichen Teilen Knoblauch (frisch), Reisessig, Zucker, frischer Chili, Limettensaft, Nam Pla marinieren und ziehen lassen. Später nochmal abschmecken, Koriandergrün, ggf. geröstete Nüsse oder Kerne dazu

→ 03_aus dem Ofen: Groß stückiges Schmorgemüse mit Knoblauch und mediterranen Hartkräutern. Oder als sizilianische Caponata mit Aubergine, Salzkapern, Rosinen und Kernen

Die regionalen Zutaten

können größtenteils gebündelt und teilweise vorverarbeitet („Fresh Cut“-Gemüse) über folgende Partner bezogen werden. Wir empfehlen, lieber größere Mengen zu bestellen statt kleinteiliger Lieferungen. Bitte stimmen Sie Ihren Bedarf zeitnah mit Ihren Partnern ab und bestellen Sie frühzeitig vor.

- ✓ **Köhra Frische** +fresh cut Bianca Hänsch, 034293 533 370
- ✓ **Naturkost Erfurt** 100% bio Paul Pfeiffer, 0171 9415126
- ✓ **Hübler Fruchthandel** +fresh cut Frank Klickermann, 0162 4380053
- ✓ **Bio´s Fähre** 100% bio Anthony Isaak, 0176 75667828

Bei Fragen

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

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

Bündelung/ Lieferanten



NEUE WEGE
Hvbrüder Foodhub Leipzig

