



Leseprobe

Preiswert & nachhaltig kochen - vegetarische Rezepte mit wenigen Zutaten

günstig einkaufen,
Energiesparend zubereiten,
gesund essen!

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



Seiten: 80

Erscheinungstermin: 16. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Saisonkalender

Ich halte mich hier vorwiegend an Gemüse und Obst, das in Deutschland wächst. Dabei werden Gemüsesorten auch aufgezählt, die zu der Zeit durch Lagerware oder ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäuser günstig in Läden zur Verfügung stehen, z. B. Möhren, Kartoffeln, Rucola usw.

GANZJÄHRIG

Champignons
Chilischoten
Chinakohl
Feldsalat
Kartoffeln
Karotten/Möhren
Knoblauch
Lauch
Pastinaken
Radieschen
Rotkohl
Rote Bete
Rucola
Sellerie
Zwiebeln

JANUAR

Birnen
Grünkohl
Kürbis
Rosenkohl

FEBRUAR

Birnen

Grünkohl

Kürbis

MÄRZ

Grünkohl
Kopfsalat

APRIL

Blumenkohl
Gurken
Spinat
Frühlingszwiebeln

MAI

Blumenkohl
Brokkoli
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Gurken
Kohlrabi
Mangold
Pak-Choi
Salat
Spinat
Tomaten

JUNI

Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Erbsen
Frühlingszwiebeln
Gurken
Mangold
Pak-Choi
Paprika
Salate
Spargel
Spinat
Tomaten
Zuckerschoten

JULI

Blumenkohl
Bohnen
Brokkoli
Erbsen
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Gurken
Kürbis
Mangold

