



Wochen
markt

im Herzen von Bad Bevensen

Rezeptheft

Vom Markt frisch auf den Tisch



Willkommen auf unserem *Wochenmarkt* im Herzen der Altstadt!

In den Händen halten Sie eine der schönsten Rezeptsammlungen unserer Marktbesucher. Die Produkte aus dem Heft erhalten Sie größtenteils auf dem Wochenmarkt. Freitags und samstags erwartet Sie auf dem Kirchplatz zwischen 9.00 und 13.00 Uhr unser vielfältiges Angebot – regionales Obst und Gemüse, Geflügel, Fleisch und Wurst aus dem Familienbetrieb, fangfrischen Fisch und Meeresfrüchte, Floristik und Saisonpflanzen, Käse und Aufstriche, Imkereiprodukte, selbstgemachter Fruchtaufstrich, mediterrane Köstlichkeiten, duftende Backwaren und deftige Snacks aus dem Foodtruck.

Verweilen Sie an den Ständen, halten Sie den ein oder anderen Plausch und entdecken unsere Angebote. Genießen Sie die Atmosphäre und frischen Produkte.

Wir freuen uns auf Sie, Ihre Marktbesucher.

Inhaltsverzeichnis

Hauptspeisen

Stielmuspfanne	4 - 5
Wirsingrouladen	6 - 7
BIO Heiderinderbraten	8 - 9
Tom-Kha-Gai-Suppe	10 - 11
Ein leckeres Kotelett aus dem Backofen	12 - 13
Schüttenbuers frische Käse-Spätzle	14 - 15
Gratiniertes Lachsforellenfilet	16 - 17

Kuchen

Möhrenkuchen	18 - 19
--------------	---------

Brot

Emmer Urkornbrot	20 - 21
------------------	---------

Snacks

Honig-Pflastersteine	22 - 23
Apfel-Zimt-Fruchtaufstrich	24 - 15

Kontakt & Information

Samtgemeinde Bevensen-Ebstorf | Fachbereich Bürgerservice & Öffentliche Ordnung
Lindenstraße 12 | 29549 Bad Bevensen | m.poplinski@bevensen-ebstorf.de
Tel.: 05821-89-311 | Fax: 05821-89-480

Konzept und Gestaltung: Bad Bevensen Marketing GmbH



Eichdorfer Vielfaltsgarten

Björn Friedrichsen

aus 21369 Nahrendorf / Eichdorf

Sortiment: Gemüse und Obst, überwiegend aus eigenem Bio-Anbau

Wochenmarkttage: Samstag

Stielmuspfanne

Zutaten:

- 500 g Stielmus
- 6 Kartoffeln (halb festkochend, halb mehligke Kartoffeln)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Wasser
- 60 g Butter
- 2 EL Öl (zum Braten)
- 150 ml Milch
- je 1 EL Mehl und Senf
- Pfeffer, Salz und Muskatnuss nach Geschmack



Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne aufstellen, 2 EL Öl hineingeben und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze anbraten. Während die Kartoffeln braten, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Nach etwa 10 Minuten Zwiebel- & Knoblauchwürfel zu den Kartoffeln geben und einige Minuten mitschwitzen, dabei immer wieder rühren, dann etwa 100 ml Wasser hinzugeben.

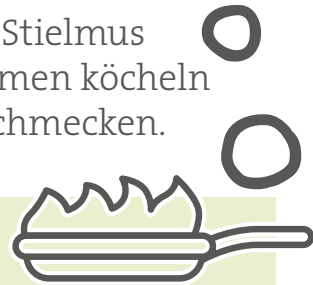
Nun den Stielmus gründlich waschen und von unten portionsweise in 4-5 cm breite Streifen schneiden, nach und nach zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und immer gut umrühren, ein bis zwei Minuten warten und die nächste Portion hinzugeben.

In einem Topf Butter schmelzen, Mehl und Senf mit dem Schneebesen einrühren, Milch einrühren und mit Pfeffer, Salz und viel Muskatnuss würzen und beiseitestellen.

Die Sauce nun zu den Kartoffeln und dem Stielmus geben. Das Ganze für 3-4 Minuten zusammen köcheln lassen und dann mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp:

Bei vielen im Bund angebotenen Gemüsesorten kann das Grün problemlos verarbeitet und zubereitet werden, z.B. in leckeren Gemüsepfannen, in würzigen Pestos oder im Smoothie. Damit Gemüse und Grün lange frisch bleiben, empfiehlt es sich beides möglichst schnell voneinander zu trennen und im Kühlschrank aufzubewahren.





Obst- und Gemüsehändler

Eike-Christian Steep und Marlien Spitzer
aus 29599 Weste OT Oetzendorf

Sortiment: saisonales Obst und Gemüse,
aus eigenem und regionalem Anbau,
Freilandeier aus eigenem Hühnemobil

Wochenmarkttage: Freitag

Wirsingrouladen

Zutaten:

- 1 Wirsingkopf
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Petersilie
- 1 Ei
- 2 Scheiben altes Brot
- 100 ml Milch
- 6 EL Butter
- 500 g Hackfleisch
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

12 große Blätter Wirsing 2 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Das Hackfleisch in der Pfanne anbraten. Brot in kleine Würfel schneiden und mit heißer Milch übergießen. Den restlichen Wirsing in Streifen schneiden. In der Zwischenzeit den Ofen auf 225 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Zwiebeln würfeln und mit 2 EL Butter in der Pfanne andünsten. Den klein geschnittenen Wirsing nach und nach dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Masse abkühlen lassen um die Petersilie, die Brotmasse, das Ei sowie das Hackfleisch unterzumischen. Nochmals nach Belieben würzen.

1 bis 2 EL der Füllung auf ein Wirsingblatt legen, dieses Einfalten und mit der Naht nach unten in eine Auflaufform legen. Die restliche Butter über die Wirsingrouladen verteilen und 15 Minuten im Ofen garen. Anschließend die Brühe übergießen und weitere 45 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Als Beilage empfehlen wir Kartoffelbrei aus der mehligten Kartoffel Afra von unserem Stand.





Heiderinder Schmidt

aus 29553 Bienenbüttel, Fischstr. 11

Sortiment: BIO-Rindfleisch und Wurstwaren aus eigener Zucht und Herstellung

Wochenmarkttag: Freitag

Unsere Produkte erhalten Sie auch im Dorfladen: Di. & Fr., 15:00 - 18:00 Uhr.

BIO Heiderinderbraten

Zutaten:

- 800-1400 g BIO-Heiderinder Bratenfleisch
- 2-3 BIO-Heiderinder-Ochsenpunsch oder 1,5 Liter Fond
- ca. 1000 g Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Knoblauch, Pastinake)
- 4 Zwiebeln Rot/ Weiß
- 125 g Butter- o. Schweineschmalz
- 100 g Tomatenmark
- ca. 500 ml Rotwein (am besten kräftigen Barrique Wein)
- Salz, Pfeffer, Wasser

Zubereitung:

Das Fleisch ungewürzt von allen Seiten in einer Pfanne scharf anbraten, herausnehmen und in einen ausreichend großen Topf/Bräter legen.

Zwiebeln und Gemüse nacheinander ebenfalls anbraten, am Ende etwas Tomatenmark dazu, mit anrösten und zum Fleisch geben. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Mit BIO-Heiderinder-Ochsenpunsch oder Fond & Rotwein und ggf. Wasser so weit auffüllen, dass das Fleisch mit Flüssigkeit bedeckt ist und ca. 1,5 Stunden leicht köcheln lassen.

Fleisch aus dem Ansatz nehmen und den Saucenansatz durch ein Sieb streichen. In dem Topf/Bräter Zucker unter Zugabe von Schmalz karamellisieren. Wer möchte kann mit Cognac flambieren (kein Muss). Danach den Saucenansatz zugeben und reduzieren, bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.

Zuletzt das BIO-Heiderinder Bratenfleisch in Scheiben geschnitten für ca. 15-20 Minuten in der Sauce bei leichter Hitze ziehen lassen.

Tipps:

Das Rezept eignet sich für alle Braten gleichermaßen: egal ob Bug, Schaufel, Schulter, Semmerrolle, Nackenbraten oder Kugel.

Und wenn es mal schnell gehen soll: einfach unser BIO Heiderinder-Bratensaucenkonzentrat mit etwas Saucenansatz vom Braten auffüllen.

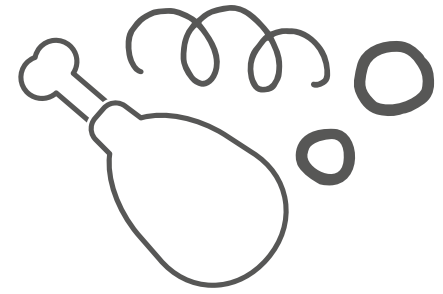


Mayerhof Schenk

Familie Schenk
aus 29591 Römstedt OT Niendorf I

Sortiment:
Bioland-Weidehähnchen

Wochenmarkttag:
Freitag und Samstag



Zubereitung:

Das Hähnchen mit Suppengemüse, etwas Ingwer und Salz in Wasser kochen. Etwa 1 Liter von der gekochten Hühnerbrühe abnehmen. Der Rest kann für weitere Gerichte verwendet werden.

Die Brühe erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse darin gar kochen. Anschließend die Mie-Nudeln hinzugeben (evtl. etwas zerbrechen). Das gekochte Hähnchenfleisch zerkleinern und ca. 400 g in die Suppe geben. Zum Schluss die Kokosmilch hinzugeben.

Mit Sojasauce, Zitronengras, Cilli oder Sambal Oelek pikant abschmecken.

Guten Appetit!

Tou-Kha-Gai-Suppe

Zutaten (für 4 -6 Personen):

- 1 Weidehähnchen
- ca. 1,5 kg Suppengemüse für die Brühe
- ca. 500 g Gemüse (Möhren, Paprika Porree, Bambus, Champignons, Zuckererbsen)
- ca. 200 g Mie-Nudeln
- 2 Dosen Kokosmilch
- 1 Stück Ingwer
- Sojasauce
- Chili / Sambal Oelek
- Zitronengras
- Salz





Beckers Hoff

Silke und Heinrich Becker
aus 29525 Uelzen, Woltersburg 10

Sortiment: Fleisch- und Wurstwaren von Schweinen alter Rassen und vom Freilandgeflügel, alles langsam gewachsen aus eigener Haltung, Eier

Wochenmarkttage: Freitag

Unsere Produkte erhalten Sie auch im Hofladen: Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr.

Ein leckeres Kotelett aus dem Backofen

Zutaten:

- 3 Koteletts
- 2 Eier
- 3 EL Milch oder Sahne
- 50 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Weizen- oder Dinkelmehl
- Paniermehl

Zubereitung:

Zunächst spülen Sie die Koteletts unter fließendem kalten Wasser kurz ab und tupfen sie trocken.

Zum Panieren benötigen Sie 3 flache Schalen oder Suppenteller, und bereiten die „Panierstraße“ wie folgt vor: 1. Teller: Weizenmehl. 2. Teller: Eier, Milch und Gewürze werden mit einer Gabel verschlagen. 3. Teller: Paniermehl. Die Koteletts werden zunächst im Mehl gewendet, dann in der Eiermilch und zuletzt im Paniermehl, letzteres mache ich gerne 2 mal je Seite. Im Anschluss legen Sie das Fleisch für 20 Minuten in den Kühlschrank.

In der Zwischenzeit schmelzen Sie etwas Butter und heizen den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vor. Zum Braten verwenden Sie ein mit Backpapier belegtes Backblech.

Die gekühlten Koteletts werden nun wie folgt mit der flüssigen Butter bepinselt: Auf die untere Seite, mit der sie auf dem Blech liegen, werden wenige Tupfen gegeben, 3-5, je nach Größe des Fleischstückes. Die obere Seite wird vollflächig mit flüssiger Butter eingestrichen, aber ohne dass Butterseen entstehen. Das Blech mit den Koteletts wird in die unterste Einschubleiste des Ofens geschoben. Koteletts benötigen ca. 35 Minuten. Das Rezept funktioniert genauso gut mit Schnitzeln, die benötigen 25 Minuten bis sie gar sind.

Guten Appetit!



Schüttenbuers Hoff

Familie Marquardt aus 29587 Natendorf,
Hohenbünstorf Nr. 4

Sortiment: Freilandeier aus dem Mobilstall,
Heidekartoffeln, Nudeln, Eierlikör

Wochenmarkttag: Samstag

Unsere Produkte erhalten Sie auch rund
um die Uhr im Selbstbedienungsladen.

Schüttenbuers frische Käse-Spätzle

Zutaten:

- 400 g Schüttenbuers
Hartweizenmehl
- 4 Schüttenbuers
Freiland-Eier
- 1,5 TL Salz
- 250 ml Wasser
- 300 g geriebenen Käse
(z.B. Allgäuer Emmentaler)



Zubereitung:

Eier, Salz, Hartweizenmehl und Wasser vermischen und zu einem leicht zähen Teig verrühren. Diesen etwa 15 Minuten ruhen lassen. Noch einmal durchrühren und je nach Konsistenz etwas Wasser dazugeben.

Dann mit dem Spätzlehobel direkt in 2 Liter kochendes Wasser hobeln oder ein anderes Spätzle-Werkzeug nutzen. Kurz aufkochen lassen, die Spätzle mit der Schaumkelle in eine bereitgestellte Schale mit Butter geben und jeweils eine Hand voll geriebenen Käse darüber geben und gut durchmischen.

Die Spätzle im Ofen warmhalten bis alle fertig sind und dann sofort servieren!

Guten Appetit!





Forellenzucht Benecke

Hermann Benecke
aus 29585 Jelmstorf / Bruchtorf

Sortiment: Forellen, Aale, Bio-Lachsforellen, Bio-Saiblinge, Bio-Bachforellen und Fischspezialitäten

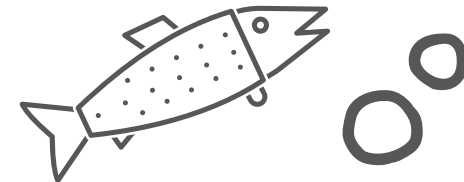
Wochenmarkttag: Samstag

Unsere Produkte erhalten Sie auch im Hofladen:
Di., Mi., Do., Fr. 9 - 18 Uhr; Sa. 9 - 14 Uhr;
So. 10 - 14 Uhr.

Gratiniertes Lachsforellenfilet

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 frische Bio-Lachsforellenfilets (je ca. 200 g)
- 200 ml Weißwein
- Je 2 Bund frischer Schnittlauch & Petersilie (oder TK)
- 1 Becher Sahne
- 200 g geriebener Käse (nach Geschmack, Höhlenkäse eignet sich bspw. gut)
- Pfeffer und Salz



Zubereitung:

Die frischen Bio-Lachsforellenfilets mit Küchenpapier abtupfen und mit der Hautseite nach unten in eine gefettete Auflaufform geben. Mit Weißwein übergießen, großzügig salzen und pfeffern.

Schnittlauch und Petersilie waschen, hacken und auf die Lachsforellenfilets streuen. Die Filets sollten bedeckt sein. Den geriebenen Käse drüberstreuen, vorsichtig mit der Sahne übergießen und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen ca 25 Minuten backen (bis der Käse goldbraun wird).

Dazu empfehlen wir Reis und einen leckeren Weißwein.

Guten Appetit!

Warum sind immer noch ein paar Gräten im unseren frischen Fischfilets?

Unser Fisch ist immer ganz frisch wenn wir ihn auf dem Wochenmarkt verkaufen – wir filetieren die frischen Fische noch bevor die Totenstarre einsetzt. Die störenden Gräten lassen sich 2-3 Tage nach Schlachtung wesentlich einfacher aus dem Filet entfernen. Dafür einfach eine große, saubere Pinzette (im Zweifelsfall auch eine Elektrozange) nehmen und die Gräten vorsichtig in Wuchsrichtung rausziehen.

Je kleiner die Filets, desto kleiner aber auch die Gräten – man muss sie also gar nicht unbedingt entfernen.



Biolandhof Mammoißel

Aram Quis
aus 29487 Luckau

Sortiment: Obst und Gemüse,
überwiegend aus eigenem Bioanbau

Wochenmarkttage: Freitag

Möhrenkuchen

Zutaten (für 6-8 Personen):

- 225 g Mehl
- 112 g Butter
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Stange Lauch
- 600 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 gestr. TL Streuwürze/Kräutersalz
- ½ Bd Petersilie
- 200 g junger Gouda
- 100 g Sahne



Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben, die Butter in Würfel schneiden und mit Mehl, einem Ei, und Salz schnell zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und circa 1 Stunde kühl stellen.

Die Möhren und den Porree putzen und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Zuerst die Zwiebel darin 3-4 Min. glasig dünsten, dann die Möhren und Porree zufügen und kurz mitdünsten. Die Streuwürze und etwas Wasser zufügen (nicht mehr als 1/8l!). Einen Deckel auflegen und das Gemüse bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd abziehen und das Gemüse abkühlen lassen.

Den Teig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen. Eine Springform oder eine Gratinform (ø ca. 27cm) mit etwas Fett austreichen. Den Teig hineinlegen und einen Rand formen. Den Teigboden mehrmals einstechen und im auf 225°C vorgeheizten Ofen 10 min. vorbacken.

Das Gemüse auf dem Teigboden verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und drüberstreuen.

Den Gouda fein reiben. Zwei Eier mit der Sahne verquirlen und den Käse unterrühren. Mit Salz, frischgemahlenem Pfeffer und etwas Muskat abschmecken, über das Gemüse gießen und gleichmäßig verteilen.

Den Kuchen in den Ofen schieben und bei 200°C 20 Min. backen. Die Oberfläche sollte schön goldbraun aussehen. Am besten noch heiß genießen.



Bäckerei & Konditorei Freund

Peter Flechtner
aus 38489 Beetzendorf

Sortiment: Back- und
Konditoreiwaren

Wochenmarkttag: Freitag

Emmer Urkorubrot

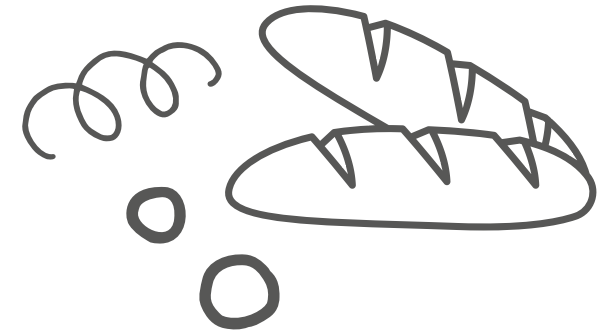
Zutaten:

Quellstück:

- 165 g Emmer Urkornmehl und
- 225 g Wasser
- (24 Stunden vor Teigherstellung ansetzen)

Teigherstellung (Teiggewicht 652 g):

- 390 g Quellstück
- 165 g Dinkelmehl
- 45 g Grundsauer aus Dinkelmehl
- 10 g Dinkelvollkornmehl
- 9 g Salz
- 8 g Hefe
- 25 g Wasser



Zubereitung:

Setzen Sie das Emmer Urkornmehl und das Wasser 24 Stunden vor der Teigherstellung an.

Für die Teigherstellung mischen Sie alle Zutaten miteinander und kneten den Teig gleichmäßig 6 Minuten lang. Die Teigtemperatur sollte ca. 24 °C betragen.

Nun den Teig abwiegen und zu Broten formen.

Die Brote ca. 30 - 45 Min. garen lassen, danach im Backofen bei einer Temperatur von 270 °C (Ober- und Unterhitze) 45 bis 60 Minuten backen.



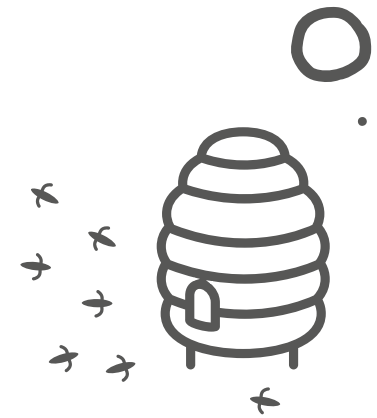


Imkerei Frank Rhode

aus 29451 Dannenberg

Sortiment: Honigerzeugnisse, Honig-Pflegeprodukte und -kerzen

Wochenmarkttage:
Freitag und Samstag



Honig-Pflastersteine

Zutaten:

- 250 g Sommerblüten-Honig
- 100 g Zucker
- 50 g Butter
- 1 Ei
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 Zitrone (Abrieb)
- 500 g Dinkelmehl
- 1 Packung Backpulver
- 100 g Orangeat
- 100 g Zitronat



Zubereitung:

Honig, Butter und Zucker mit einem Esslöffel Wasser leicht erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann abkühlen lassen und das Ei, den Zitronenabrieb und das Lebkuchengewürz hinzufügen.

Nun 250 g Mehl esslöffelweise zugeben und verrühren. Das rechtliche Mehl mit dem Backpulver mischen, zusammen mit dem Orangeat und Zitronat unterkneten.

Aus dem Teig daumendicke Rollen formen und in kirschgroße Stücke schneiden. Zu Kugeln rollen, auf ein Backblech legen und leicht flach drücken. Bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 15 Minuten backen.

Nach zwei bis drei Tagen Ruhezeit schmecken sie am besten.



Angela Boldt

aus 29549 Bad Bevensen

Sortiment: Fruchtaufstrich, Gelees
und wechselnde Geschenkartikel
(z.B. Grußkarten)

Wochenmarkttag:
Freitag und Samstag

Apfel-Zimt-Fruchtaufstrich

Zutaten (ergibt 5 Gläser à 200 g):

- 1 kg frische Äpfel in kleine Stücke geschnitten
- 1 frische Zitrone
- 500 g Gelierzucker 2:1
- Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

Kleingeschnittene Äpfel und den Gelierzucker vermischen und durchziehen lassen. Dann frischen Zitronensaft und den Zimt hinzufügen. Alles in einen hohen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen und 4 Minuten kochen.

Sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen. Die Gläser 5 Minuten auf den Kopf stellen.

Tipps:

Kleiner Eierpfannkuchen mit leckerem Apfel-Zimt-Aufstrich!



Weitere Marktstände

Entdecken Sie auf unserem Wochenmarkt weitere tolle Marktstände mit vielen regionalen und saisonalen Produkten.



Alte Gärtnerei
Bernd Pooch und
Angela Rebmann
aus 29459 Clenze

Fr Sa

Sortiment: Blumen, Stauden,
Kräuter und Gemüsepflanzen



Vollkornbäckerei Rasche
aus 29499 Zernien

Fr

Sortiment: Bio-Backwaren



**Kalinke & König
Käsespezialitäten**
Wiebke Gründl
aus 34314 Espenau

Fr

Sortiment: große Vielfalt
an Käsespezialitäten



Kalamatos Food
aus 30827 Garbsen

Fr

Sortiment:
Griechische Spezialitäten



**Fischhandel
Christian Holsten**
aus 27356 Rotenburg (Wümme)

Fr

Sortiment: Fisch und
Meeresfrüchte



Geflügelhof Strehl
Volkmar und Susanne Strehl
aus 39619 Arendsee

Fr

Sortiment: Geflügel, Kaninchen,
Eier, Wurst, in der
Vorweihnachtszeit Gänse und
Enten aus eigener Aufzucht



Blumenexpress
Elke Korn
aus 29593 Schwienau

Fr

Sortiment: Schnittblumen
und Pflanzen



Spitz – Mobile Gastronomie
Tobias Spitz
aus 29594 Soltendieck

Fr

Sortiment: Bratwurst, Burger,
Kaffee & Co.

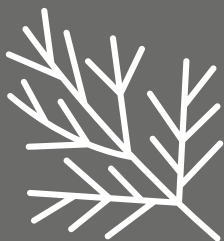
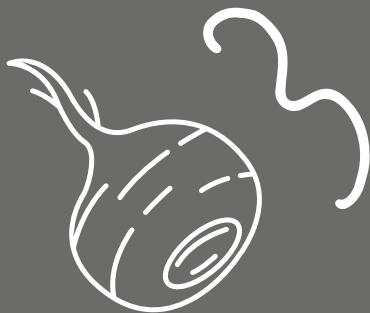


Spargelhof Niemann
aus 29578 Eimke

Fr Sa

April bis Juni

Sortiment: Spargel und
Erdbeeren sowie Kartoffeln,
Schinken und Sauce Hollandaise



Markttage:

*Freitag und Samstag
von 9.00 bis 13.00 Uhr
auf dem Kirchplatz*