Wochenmarkt

im Herzen von Bad Bevensen

Rezeptheft II

Vom Markt frisch auf den Tisch

Willkommen auf unserem

Wochenmarkt

♡ im Herzen der Altstadt!

Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die zweite Ausgabe unseres Rezepttheftes, das die kulinarischen Empfehlungen unserer Marktbeschicker widerspiegelt. Die meisten Zutaten für die vorgestellten Rezepte finden Sie auf unserem Wochenmarkt, der jeden Freitag und Samstag von 9:00 bis 13:00 Uhr auf dem Kirchplatz in Bad Bevensen stattfindet.

Unser Markt bietet Ihnen ein umfangreiches Sortiment: von regionalem Obst und Gemüse über Bio- Fleisch- und Wurstwaren. Zudem erwarten Sie fangfrischer Fisch, Käsespezialitäten, Imkereiprodukte, selbstgemachte Fruchtaufstriche und mediterrane Delikatessen. Für Gartenliebhaber gibt es Floristik und Saisonpflanzen, während duftende Backwaren und herzhafte Snacks aus dem Foodtruck das Angebot abrunden.

Lassen Sie sich von der lebendigen Atmosphäre inspirieren, verweilen Sie an den Ständen und kommen Sie mit den Händlern ins Gespräch. Entdecken Sie die Frische und Qualität der Produkte und genießen Sie das besondere Einkaufserlebnis.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihre Marktbeschicker.

Inhaltsverzeichnis

Hauptspeisen

Wildbratwurst an Rosenkohl	6 - 7
Kartoffelmuffins	8 - 9
Grünspargelsalat	10 - 11
BIO Heiderinder-Risotto	12 - 13
Sommerrollen	14 - 15
Ein leckeres Kotelett	16 - 17
Tante Mines Frühlingsquiche	18 - 19
Gegrillte Lachsforelle	20 - 21
Tom-Kha-Gai-Suppe	22 - 23

Brot

Quarkbrot	24 - 25

Sonstiges

Frühjahrstrunk	26 - 27
Apfel-Aprikosen Fruchtaufstrich	28 - 29

Weitere Marktstände 30 - 31

Kontakt & Information

Samtgemeinde Bevensen-Ebstorf | Fachbereich Bürgerservice & Öffentliche Ordnung
Lindenstraße 12 | 29549 Bad Bevensen | M.Farley@bevensen-ebstorf.de
Tel.: 05821-89-313 | Fax: 05821-89-480

Konzept und Gestaltung: Bad Bevensen Marketing GmbH
Fotos: Bad Bevensen Marketing GmbH, MarTiem Fotografie, Forellenzucht Benecke, t&w Prise Heiderinder, Beckers Hoff, Tante Mine, Adobe Stock
Anzeigenpartner: Bad Bevensen Wirtschaft und Tourismus e.V.

Historisches

Wochenmarkt Anfang der 1950er Jahre

Der Wochenmarkt und seine Geschichte

Bereits zwischen 768 und 900 entwickelte sich Bevensen an der schiffbaren Ilmenau zu einem bedeutenden Handelsplatz. Ein „Wik“ diente als Rast- und Umschlagstation für Kaufleute, die Waren zwischen Land- und Wasserwegen transportierten. Von 950 bis 1150 besaß Bevensen das Wikrecht und war ein zentraler Ort für reisende Händler. Im Jahr 1293 wurde der Ort erstmals als „Oppidum“ (befestigter Marktflecken) bezeichnet, was auf die Verleihung von Marktrechten durch die Verdener Bischöfe hindeutet. 1641 erwähnte Bürgermeister Paul Götke in seiner Chronik den Wunsch der Bürger, die seit über 100 Jahren bestehenden Jahrmärkte wieder einzuführen, was die lange Markttradition unterstreicht. 1885 berichtete Bürgermeister Herbst im „Wochenblatt für den Landmann“ vom ersten regelmäßigen Wochenmarkt, der fortan jeden Sonnabend stattfand. Das vielfältige Angebot umfasste Getreide, Vieh, Geflügel, Eier und Butter.

Heute ist der Wochenmarkt, der freitags und samstags auf dem Kirchplatz stattfindet, ein fester Bestandteil des Lebens in Bad Bevensen und zieht Besucher aus der gesamten Region an.

BBW & T

Eine starke Gemeinschaft aus Wirtschaft und Tourismus für Bad Bevensen!

www.bbw-t.de

Jetzt Mitglied werden!

BAD BEVENSEN
Wirtschaft und Tourismus e.V.

Bad Bevensen Wirtschaft und Tourismus e.V.
Lüneburger Str. 26, 29549 Bad Bevensen, Telefon: 05821-477784

Spitz – Mobile Gastronomie

Tobias Spitz
aus 29594 Soltendieck

Sortiment: Bratwurst, Burger, Kaffee & Co.

Wochenmarkttage: Freitag

Wildbratwurst an Rosenkohl

und Kartoffel-Pastinaken-Püree

Zutaten:

• 1 kg	mehligkochende Kartoffeln
• 2	Pastinaken
• 2 Pck	Rosenkohl
• 2 Pck	blanchierte Haselnusskerne
• 3	Rote Zwiebeln
• 8	Wildbratwurst (direkt bei uns erhältlich!)
• 2 Pck	Trüffelöl

Zubereitung:

Für dieses herzhafte Gericht Kartoffeln und Pastinaken schälen, würfeln und mit etwas Salz ca. 12–13 Minuten weich kochen. Abgießen und abgedeckt warm halten. Währenddessen den Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen. Den halbierten Rosenkohl mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, auf ein Backblech geben und 10–12 Minuten rösten. Dann die Haselnüsse untermischen und weitere 5 Minuten mitrösten.

Zwiebeln in Streifen schneiden und in Öl mit etwas Zucker und Salz anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Wasser ablöschen und zu einer sämigen Sauce einkochen lassen. Die Wildbratwürste in der Pfanne rundum goldbraun braten.

Kartoffeln und Pastinaken mit Trüffelöl zu einem cremigen Püree stampfen, nach Belieben etwas Milch unterrühren. Alles zusammen anrichten – das Püree, die Rosenkohl-Nuss-Mischung, die Wildbratwurst und ein Löffel der warmen Zwiebelsauce.

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

Kartoffelmuffins

mit frischer Erdbeer-Salsa

Zutaten:

Für die Muffins:

- etwas Bratöl für die Form
- 50 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Eier (Größe M)
- 200 ml Sahne
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 800 g festkochende Kartoffeln
- Salz und Pfeffer

Für die Erdbeer-Salsa:

- 400 g Erdbeeren
- 1 TL eingelegter grüner Pfeffer
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 TL Rohrohrzucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Muffinform mit 12 Mulden sorgfältig mit Bratöl einfetten.

Die Kräuter fein hacken, den Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden. Einen Esslöffel der gehackten Kräuter beiseitelegen. Die restlichen Kräuter zusammen mit Knoblauch, Eiern, Sahne und Parmesan in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht überlappend in die vorbereiteten Muffinmulden schichten, sodass ein kleiner „Kartoffelkorb“ entsteht. Die Eier-Sahne-Mischung gleichmäßig darüber verteilen.

Die Muffins im vorgeheizten Ofen etwa 30–35 Minuten goldbraun backen. Anschließend leicht abkühlen lassen, vorsichtig mit einem Messer vom Rand lösen und mit einem Esslöffel herausheben.

Für die Salsa die Erdbeeren halbieren. Gemeinsam mit dem restlichen Kräutermix, grünem Pfeffer, Balsamico-Essig, der entkernten Chilischote und dem Zucker grob pürieren. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Die Muffins lauwarm oder kalt mit einem Löffel Erdbeer-Salsa servieren – ein farbenfrohes, raffiniertes Gericht mit Überraschungseffekt.

Spargelhof Niemann

aus 29578 Eimke

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

Wochenmarkttage: Freitag & Samstag (April bis Juni)

Grünspargelsalat

mit Rucola und Putenbrustfilet

Zutaten:

- 400g grüner Spargel
- 400g Putenbrustfilet
- 100g Rucola
- 4 hartgekochte Eier
- 1 EL Basilikum-Pesto
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Butter
- 100g Pinienkerne
- 200g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Spargel im unteren Drittel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1TL Butter in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen. Das Spargelwasser beiseite stellen. Die hartgekochten Eier pellen und vierteln. Putenbrustfilet in Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett die Pinienkerne kurz anrösten, beiseite stellen und direkt die Putenbrustfiletstreifen in etwas Fett in der Pfanne anbraten. Diese anschließend warm stellen.

Das Pesto mit dem Essig, 5EL Spargelwasser, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Rucola waschen, Kirschtomaten halbieren und zusammen in eine Schüssel geben. Den Spargel sowie das Putenfleisch untermischen und alles mit dem Dressing vermengen. Abschließend den Salat mit den Eiervierteln und den Pinienkernen dekorieren.

Dazu passt ein frisches Baguette.

Guten Appetit!

Heiderinder Schmidt

aus 29553 Bienenbüttel, Fischstr. 11

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

Wochenmarkttage: Freitag

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

BIO Heiderinder-Risotto

Zutaten:

- 500 g Risotto Reis
- 500 g BIO Heiderinder Geschnetzeltes
- 500 g (grünen) Spargel
- ca. 1 l BIO Heiderinder Fond
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- Einen Schuss Weißwein
- Salz, Pfeffer, Butter und Parmesan nach Geschmack

Zubereitung:

Zuerst das BIO Heiderinder-Geschnetzelte auftauen, auf Zimmertemperatur bringen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Zwiebeln, Knoblauch (nach Geschmack) und Risotto-Reis in etwas Öl glasig dünsten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und nach und nach mit heißem BIO Heiderinder-Fond aufgießen. Spargel hinzufügen und bei niedriger Hitze köcheln lassen – regelmäßig umrühren.

In einer separaten Pfanne das Fleisch kräftig anbraten, dann samt Bratensaft zum Risotto geben und erneut mit etwas Fond verfeinern.

Kurz vor Garende einen Stich Butter und frisch geriebenen Parmesan unterrühren – schmelzen lassen, abschmecken, fertig!

Pfanne auf den Tisch – genießen!
Dauert keine 45 Minuten
und kommt immer gut an.

Biolandhof Mammoißel

Aram Quis
aus 29487 Luckau

Sortiment: Obst und Gemüse, überwiegend aus eigenem Bioanbau

Wochenmarkttage: Freitag

Sommerrollen

Zutaten:

- 2 Pk Reisrollen
- 200g Lamm Hack
- 2-3 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- Soja Sauce
- Worcestersauce
- Sweat Chili Sauce
- Geröstetes Sesam-Öl

Gemüse kann je nach Saison variiert werden:

- 1 St Möhre
- 2 St Spitzpaprika (kleine)
- 1 Kleiner Rotkohl
- 1 St Kohlrabi
- 2 Stangen Lauchzwiebeln

Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln und in etwas Sesamöl anbraten. Sobald sie leicht gebräunt sind, das Hackfleisch hinzufügen und krümelig durchbraten. Den Knoblauch zerdrücken und gemeinsam mit Asia-Saucen nach Geschmack (z. B. Sojasauce, Teriyaki oder süß-sauer) unterrühren. Die Mischung kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse in hauchdünne Stifte schneiden, Lauchzwiebeln in feine Ringe.

Ein Reisblatt einzeln in Wasser einweichen, bis es weich und biegsam ist. Auf ein Brett legen, eine kleine Portion Hack und Gemüse mittig platzieren. Die obere Hälfte über die Füllung falten, dann die Seiten einklappen und alles fest einrollen.

Jede fertige Rolle getrennt auf ein Stück Backpapier legen, damit sie nicht zusammenkleben. So geht's weiter, bis alle Zutaten verbraucht sind.

Tipp:

Die Sommerrollen schmecken kalt besonders gut – als frische Vorspeise, leichtes Mittagessen oder Snack zum Mitnehmen.

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 Hofladenn: 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!

Tante Mine

Yasmin Kirchhoff
aus 29553 Rieste

Sortiment: Frisches Bio- Obst und knackiges Bio-Gemüse aus der Region, frische Kräuter, herrliche Blumen & weitere kulinarische Delikatessen*

Wochenmarkttage: Samstag

Tante Mines Frühlingsquiche

Zutaten:

- 1 Mürbeteig

Für die Füllung:

- 250 g grüner Spargel
- 1/2 Stange Porree
- 4-5 Karotten
- 1 gelbe Paprika
- 1/2 Zitrone
- Frische Kresse zum verzieren

Für die Masse:

- 4 Eier Größe M
- 250 ml Sahne
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss

Auf Wunsch 1/2 Zitrone samt Abrieb und etwas frische Chillischote beimengen

Zubereitung:

Den Mürbeteig vorbereiten, in eine Kuchen- oder Quicheform geben und leicht andrücken. Das Gemüse klein schneiden – für die oberste Schicht gerne ein paar schöne Stücke zur Seite legen, denn das Auge isst schließlich mit.

Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Wer mag, gibt noch Zitronenabrieb und etwas Chili dazu.

Das vorbereitete Gemüse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen und mit der Eier-Sahne-Mischung übergießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30–35 Minuten backen, bis die Füllung gestockt ist und die Oberfläche eine goldene Bräune zeigt.

Vor dem Servieren die Quiche 15–30 Minuten abkühlen lassen und mit frischen Kräutern bestreuen.

Schmeckt warm oder kalt – und bringt Farbe auf den Tisch!

Forellenzucht Benecke

Hermann Benecke
aus 29585 Jelmstorf / Bruchtorf

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

Wochenmarkttage: Samstag

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

Gegrillte Lachsforelle

mit grünem Spargel

Zutaten (für 4 Personen):

- 4x 200g Lachsforellenfilets
- 2-3 Bund grüner Spargel
- Knoblauch
- Kräuter aus dem Garten (z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano, Bohnenkraut, Salbei) alternativ gefrostete o. getrocknet
- Olivenöl, Salz & Pfeffer
- Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung:

Zunächst die frischen Kräuter sammeln, gründlich waschen und gut trocknen lassen. Die Lachsforellenfilets vorsichtig abtupfen und, falls nötig, noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Währenddessen den Backofen auf 180 °C (Grill- oder Thermogrillfunktion) vorheizen.

Den grünen Spargel waschen, das untere Drittel der Stangen schälen und die Stangen in gleichmäßige, etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Der Spargel darf etwa fünf Minuten vor dem Fisch in den Ofen, da er etwas mehr Garzeit benötigt.

Für die Marinade den Knoblauch schälen und auspressen, die vorbereiteten Kräuter fein hacken und alles mit Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und bei Wunsch etwas Zitronensaft verrühren. Die Lachsforellenfilets in zwei bis drei Stücke schneiden, leicht salzen und rundum mit der Kräutermarinade bestreichen. Was von der Marinade übrig bleibt, kann gerne über den Spargel gegeben werden.

Anschließend den Fisch zum Spargel auf das Blech legen und alles gemeinsam im Ofen für etwa fünf Minuten fertig grillen, bis der Fisch gar und leicht gebräunt ist.

Dazu passen wunderbar frisches Baguette und ein kühler Grauburgunder – einfach, schnell und unglaublich aromatisch.

Guten Appetit!

Mayerhof Schenk

Familie Schenk
aus 29591 Römstedt OT Niendorf I

Sortiment:
Bioland-Weidehähnchen

Wochenmarkttage:
Freitag und Samstag

Tom-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	

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!

Bäckerei & Konditorei Freund

Peter Flechtner
aus 38489 Beetzendorf

Sortiment: Back- und Konditoreiwaren

Wochenmarkttage: Freitag

Quarkbrot

Zutaten:

• 250 g	Urdinkelmehl
• 250 g	Roggenmehl
• 180 g	Speisequark
• 375 g	Dinkelsauerteig
• 280 ml	Wasser
• 1 Prise	Salz
• ½ TL	Zucker
• 35 g	Leinsaat
• 20 g	Sonnenblumenkerne
• ½ Würfel	frische Hefe (ca. 21 g)

Zubereitung:

Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Dann alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten – am besten 4 Minuten langsam und 3 Minuten etwas schneller, bis der Teig geschmeidig ist.

Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 45–60 Minuten gehen lassen, bis er deutlich aufgegangen ist. Anschließend zu einem Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen oder in eine gefettete Kastenform geben. Nochmals ca. 20–30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (oder 230 °C Umluft) vorheizen. Das Brot einschieben, 5 Minuten bei 250 °C backen, dann die Temperatur auf 180 °C senken und das Brot weitere 55–60 Minuten fertig backen.

Wenn du eine knusprige Kruste möchtest, kannst du das Brot vor dem Backen mit Wasser bestreichen oder eine kleine Schale Wasser mit in den Ofen stellen.

Tipp:

Dieses Brot schmeckt hervorragend frisch mit Butter oder Käse – lässt sich aber auch super einfrieren und später wieder aufbacken.

Imkerei Frank Rhode

aus 29451 Dannenberg

Sortiment: Honigerzeugnisse, Honig-Pflegeprodukte und -kerzen

Wochenmarkttage:
Freitag und Samstag

Frühjahrstrunk

regt den Stoffwechsel an

Zutaten:

• 300g	Gurke
• 1	Apfel
• 10 Blättchen	Basilikum
• 10 Blättchen	Minze
• 750 ml	Buttermilch
• 3 EL	Zitronensaft
• 3 EL	Honig (Imkerqualität)

Zubereitung:

Zuerst die Gurke sowie den Apfel gründlich waschen. Anschließend beide schälen und den Apfel vom Kerngehäuse befreien. Danach die Gurke und den Apfel grob in Würfel schneiden. Die vorbereiteten Stücke in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben. Basilikum- und Minzblättchen kurz abspülen und trocken tupfen und die restlichen Zutaten hinzufügen. Alles zusammen gründlich pürieren, bis eine cremige, gleichmäßige Konsistenz entsteht. Den frischen Mix sofort servieren und genießen.

Angela Boldt

aus 29549 Bad Bevensen

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

Wochenmarkttage: Freitag und Samstag

Apfel-Aprikosen Fruchtaufstrich

Zutaten (ergibt 5 Gläser à 200 g):

- 400 g getrocknete Aprikosen
- 1 kg Äpfel
- 750 g Gelierzucker (2:1)
- Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Die getrockneten Aprikosen am besten bereits am Vortag vorbereiten: In eine Schüssel geben und mit ausreichend Wasser bedecken. Über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Die eingeweichten Aprikosen abtropfen lassen und zusammen mit den Apfelstücken in einen großen Topf geben. Zitronensaft und Gelierzucker hinzufügen und alles gut vermengen. Die Mischung etwa 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.

Anschließend unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und bei sprudelnder Hitze 7–8 Minuten kochen lassen. Falls gewünscht, kann die Masse nun noch fein püriert werden – je nachdem, ob der Aufstrich stückig oder glatt gewünscht ist.

Den heißen Fruchtaufstrich sofort randvoll in vorbereitete, sterile Gläser füllen, gut verschließen und einige Minuten auf den Kopf stellen. So entsteht ein Vakuum, das die Haltbarkeit verbessert.

Nach dem Abkühlen kühl und dunkel lagern – und einfach genießen!

Weitere Marktstände

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

Alte Gärtnerei Fr Sa
Bernd Pooch und
Angela Rebmann
aus 29459 Clenze

Sortiment: Blumen, Stauden, Kräuter und Gemüsepflanzen

Vollkornbäckerei Rasche Fr
aus 29499 Zernien

Sortiment: Bio-Backwaren

Ulrich Kalinke Käsespezialitäten Fr
Wiebke Gründl
aus 34314 Espenau

Sortiment: große Vielfalt an Käsespezialitäten

Kalamatos Marktverkauf Fr
aus 30827 Garbsen

Sortiment: Griechische Spezialitäten

Fischhandel Christian Holsten Fr
aus 27356 Rotenburg (Wümme)

Sortiment: Fisch und Meeresfrüchte

Geflügelhof Strehl Fr
Volkmar und Susanne Strehl
aus 39619 Arendsee

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

Blumenexpress Fr
Elke Korn
aus 29581 Gerdau

Sortiment: Schnittblumen und Pflanzen

Markttage:

Freitag und Samstag
von 9.00 bis 13.00 Uhr
auf dem Kirchplatz