

REZEPT

Kartoffelcurry mit Blumenkohl

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer
- 1 Kopf Blumenkohl - (mit Grün)
- 1 kg Kartoffeln
- 200 ml Hafermilch
- 200 ml Wasser
- 2 EL Currypaste
- 3 EL Sojasoße

Anleitung

Gemüse schälen bzw. waschen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und zusammen mit der Currypaste in einem Wok (oder eine Pfanne) in einem Schluck Wasser anbraten. Währenddessen Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden und hinzugeben. Mit Hafermilch und Wasser auffüllen und köcheln lassen. Zum Schluss Blumenkohlröschen sowie klein geschnittenes Blumenkohl-Grün hinzugeben und mit Sojasoße salzen. Bei mittlerer Hitze etwa 5min. köcheln lassen bzw. bis das Gemüse bissfest ist.

Vorbereitungszeit 30 min. für 4 Portionen

Auf betterplace kannst Du gerne noch für die Kartoffelfahrt spenden



14. April 2024 11 Uhr

Treffpunkt Radler*innen:
Kartoffelkombinat Gärtnerei
Baumstraße 3
82281 Egenhofen

Über das Projekt:

Bei der Kartoffelfahrt werden durch den Einsatz von Rädern und Lastenrädern und dem bio-regionalen Kartoffelanbau mehrere Aspekte verknüpft:

- gesunde, nahrhafte Lebensmittel für Bedürftige
- die Kartoffeln werden direkt vom Erzeuger zu den Abnehmer*innen geradelt = Klimaschutz durch postfossile Mobilität
- Naturschutz durch regionale Erzeugung und biologische Flächenbewirtschaftung des Kartoffelkombinats
- Umweltbildung durch Infos & Kochworkshops

Die Kartoffelkombinat eG hat 30 km westlich von München exklusiv für dieses Projekt auf 0,5 Hektar Fläche Kartoffeln angebaut. Das bedeutet für die Ernte ca. 8-10 Tonnen Kartoffeln. Diese werden dann per Fahrrad nach München gefahren und kostenfrei an Bedürftige (zum Teil während Kochworkshops) abgegeben.

www.kartoffelfahrt.de

münchner
ernährungsrat

K KARTOFFEL
KOMBINAT
* München ist ein Dorf

BUND Naturschutz in Bayern e.V.

Kreisgruppe München
Pettenkoferstraße 10a
80336 München
bn-muenchen.de
Tel.: 089 - 51 56 76 0



Kartoffelfahrt 2024

Oberschweinbach - München

14. April 2024

Die Power der Kartoffel



10 Gründe, warum sie das ultimative Superfood ist:

Nährstoffreich

Enthält wichtige Nährstoffe wie Vitamin C, B6, Kalium und Ballaststoffe.

Kalorienarm

Trotz Nährstoffgehalt relativ wenig Kalorien.

Vielseitig

Kann auf verschiedene Arten zubereitet werden.

Sättigung

Fördert langanhaltendes Sättigungsgefühl durch Ballaststoffe.

Herzgesund

Kaliumgehalt unterstützt die Herzgesundheit.

Glutenfrei

Sicher für Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit.

Wirtschaftlich

Erschwinglich und leicht verfügbar.

Lange Haltbarkeit

Kann lange gelagert werden, ohne zu verderben.

Gute Proteinquelle

Bietet moderate Menge an pflanzlichem Eiweiß.

Vielfältige Sorten

Große Auswahl an Geschmacksrichtungen, Texturen und Farben.

Auf [betterplace](#) kannst Du noch für die Kartoffelfahrt spenden



Nachhaltige Kraftpakete

Warum bio-regionale Kartoffeln die umweltfreundliche Wahl sind!

Umweltbewusste Wahl

Bio-regionale Kartoffeln haben einen geringeren CO2-Fußabdruck im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln und tragen so zur Reduzierung der Umweltbelastung bei.

Nachhaltiger Anbau und Gesundheitsförderung

Bio-Kartoffeln werden lokal angebaut, ohne den Einsatz von Pestiziden und chemischen Düngemitteln. Dadurch werden Umwelt und Gesundheit geschützt und eine gesunde Wahl für Verbraucher*innen gefördert.

Unterstützung der Gemeinschaft

Der Kauf von Bio-Kartoffeln unterstützt lokale Landwirt*innen und stärkt die regionale Wirtschaft.

Premium-Qualität

Frische, lokale Ernte bietet eine unvergleichliche Geschmacksqualität und Nährstoffdichte.

Biodiversitätserhalt

Der biologische Anbau fördert die Vielfalt von Pflanzen- und Tierarten in der Region und trägt somit zum Erhalt der Biodiversität bei.

Herzlichen Dank ans Kartoffelkombinat fürs Ackern!
www.kartoffelkombinat.de

REZEPT

Kartoffelcremesuppe

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Kartoffel
- 1/4 Knollensellerie
- 800 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Hafermilch
- 1 TL Salz



Anleitung

1. Gemüse schälen bzw. waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch hacken und in einem Topf in einem Schluck Gemüsebrühe glasig dünsten.
3. Nach wenigen Minuten die Kartoffelwürfel und den klein geschnittenen Sellerie hinzufügen und einen Moment mit anbraten.
4. Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist.
5. Die Suppe 5-10 min. köcheln lassen.
6. Anschließend mit einem Pürierstab cremig rühren, dabei die Hafermilch hinzugeben.

Vorbereitungszeit

30 min.

für 4 Portionen

Alle Kochworkshops des Münchner Ernährungsrates findest Du hier:

