

Saisonkalender Herbst

Regionales Gemüse und Obst von September bis Dezember



Hauptsaison: frisch aus regionalem Anbau



Saisonbeginn, -ende oder Lagerware aus der Region

GEMÜSE	SEP	OKT	NOV	DEZ	Passt gut zu
Kürbis					Suppe, Ofengemüse, Püree
Möhren					Suppengemüse, Eintopf, Rohkost
Kartoffeln					Eintopf, Ofenkartoffeln, Püree
Zwiebeln					Basis für fast jede Suppe
Lauch					Suppe, Quiche, Eintopf
Knollensellerie					Suppengemüse, Püree, Schnitzel
Rote Bete					Salat, Suppe, Ofengemüse
Weißkohl					Eintopf, Krautsalat, Kohlrouladen
Rotkohl					Schmorkohl, Beilage zu Braten
Wirsing					Eintopf, Rouladen, Pfannengerichte
Blumenkohl					Suppe, Ofengemüse, Auflauf
Brokkoli					Pfanne, Auflauf, Suppe
Spinat					Suppe, Pasta, Quiche
Fenchel					Ofengemüse, Salat, Suppe
Pastinaken					Cremesuppe, Püree, Ofengemüse
Steckrüben					Eintopf, Püree, Auflauf
Rosenkohl					Pfanne, Ofengemüse, Eintopf
Grünkohl					Eintopf, Pfanne, Smoothie
Feldsalat					Salat mit Nüssen und Äpfeln

OBST	SEP	OKT	NOV	DEZ	Passt gut zu
Äpfel					Kuchen, Kompott, Ofenapfel, Rohkost
Birnen					Rohkost, Kompott, Kuchen
Zwetschgen					Zwetschgenkuchen, Mus, Einkochen
Quitten					Gelee, Mus, Kompott
Weintrauben					Rohkost, Saft, Kuchen
Herbsthimbeeren					Rohkost, Dessert, Marmelade
Brombeeren					Rohkost, Marmelade, Kuchen
Holunderbeeren					Gekocht als Saft oder Gelee
Hagebutten					Tee, Mus, Marmelade

NÜSSE & PILZE	SEP	OKT	NOV	DEZ	Passt gut zu
Walnüsse					Salat, Brot, Kuchen
Haselnüsse					Backen, Müsli, Aufstrich
Esskastanien					Geröstet, Suppe, Püree
Pfifferlinge					Pfanne, Rahmsoße, Risotto
Steinpilze					Pfanne, Suppe, Getrocknet

Spartipps für den Herbst

Saisonware ist in der Hauptsaison oft am günstigsten. Lagergemüse wie Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren und Kohl kannst du in größeren Mengen kaufen. Äpfel, Zwetschgen und Kürbis lassen sich gut einkochen oder einfrieren. Auf dem Wochenmarkt und im Hofladen findest du oft Ware direkt aus der Region.

Die Angaben orientieren sich am typischen Freilandanbau und an der Lagerung in Deutschland. Je nach Region, Witterung und Jahr können die Zeiträume um ein bis zwei Wochen abweichen. Ohne Gewähr.