

ANSTALT

für Koch- und Lebensmittelkultur

KEIN REZEPT

5. WERTvolles AKTIONSGERICHT

An einem frei wählbaren Tag innerhalb der Aktionswoche
von Freitag, 30.8. bis Donnerstag, 05.09.2024

Thomas Marbach
Schulstr. 12
04571 Oelzschau bei Leipzig

Tel. 0176 578 23 613
marbach@kochanstalt.de
www.kochanstalt.de

Unpellkartoffeln mit Quark

Schüttelgemüse, sächsisches Öl

Frische-WARENKORB (bio-regional)

- **Kartoffeln**

erste Ernte (gewaschen) und Zwiebeln (rot/ weiß)
→ Wassergut Canitz, Thallwitz (Bernhard Wagner, 03425 923425)
→ oder Landgut Nemt, Wurzen (Laura Döbelt, 03425 8518180)

Hauptzutaten

- **Quark** „aus dem Tuch“ oder „cremig gerührt“

→ Landgut Nemt, siehe oben
→ oder Hofmolkerei Bennewitz (Nadja Harzer-Schiemann, 03421 717242)

- **Gemüse** oder/ und:

z.B. Zucchini, Gurken, Möhren, Bunte Bete, Tomaten, Paprika
→ aus Nord: Bienert Gemüsebau, Taucha (Maria Bienert, 034298 62858)
→ oder Ost: Friedrichs Gut, Trebsen (Bruno Friedrich, 0157 36822905)

alles kann, nix muss

- **1-3 kalt gepresste Öle** (an der Speisenausgabe) z.B.

fettes Raps-, Sonnenblumenkern-, Hanf-, Basilikum-, Leindotter-, Leinöl
→ Hofmanufaktur vom Huttenberg (Danilo Braun, 0157 73987764)
→ oder Ölmühle Leipzig (Dominic & Manuel, 0177 2342348, besser online)

- **Rindsleberwurst im Ring**

→ Elbweiderind Graditz (Matthias Schneider, 0151 65144478)

weitere Optionen

- **Bennewitzer Fassbutter**

handwerklich hergestellt, große Rolle, kiloweise (Kontakt oben)

Diese Zutaten können direkt beim Erzeuger (mit Zugang auf ein größeres Sortiment und oft mit Preisvorteil) oder gebündelt bezogen werden.

Das KEIN REZEPT

Es kann beliebig und nach den Möglichkeiten der Gäste-Zielgruppe bzw. dem Koch- & Ausgabesystem und/ oder eigener Kochkunst angepasst oder interpretiert werden.

Unpellkartoffeln

Jung, dynamisch aus dem Öko- und Trinkwasserschutzgebiet Wurzen Land. Die zarteste Schale des Jahres, somit gedämpft, als Ofenkartoffel oder als „Smashed Potato“ im Ofen gebacken im diesjährigen Fokus/ der Tellermitte.

Quark, gerührt wie es passt z.B.

mit Frühlauch, Gartenkräutern, Kümmel oder pink mit Rote Bete

Gemüse, geschüttelt z.B.

→ 01_klassisch: in Scheiben als Salat oder mit dem Fleischklopper im Ganzen „kurz und schmerzlos“ plattiert (Foto). Die Basis-Marinade für Gurken, Zucchini & Co. besteht aus: Salz, Zucker, Essig, Senfkörnern, Zwiebeln & Dill und kann x Tage im Voraus produziert werden,

→ 02_Thai Style: in Scheiben, als Gemüsespaghetti oder Streifen sowie ein paar rote Zwiebelringe mit gleichen Teilen Knoblauch (frisch), Reisessig und Sweet Chili Sauce, kleinere Mengen Zucker, frischer Chili, Limettensaft, Nam Pla oder No-Fish-Sauce (z.B. von edelsauer Leipzig) marinieren und ziehen lassen. Später nochmal abschmecken, Koriandergrün, ggf. geröstete Nüsse oder Kerne dazu

→ 03_aus dem Ofen: großstückiges Schmorgemüse mit Knoblauch und mediterranem Kraut oder sizilianisch inspiriert als Caponata mit Aubergine, Salzkapern, Rosinen und Kernen



Die regionalen Zutaten

können gebündelt z.T. vorverarbeitet („fresh cut“ Gemüse) über folgende Partner bezogen werden. **Bitte vorbestellen! bis spätestens Mitte August**

- ✓ **Köhra Frische** +fresh cut Simon J. Miedl, 0152 54395727
- ✓ **Naturkost Erfurt** 100% bio Ephron Escher, 0151 19553582
- ✓ **Hübler Fruchthandel** +fresh cut Frank Klickermann, 0162 4380053
- ✓ **Bio´s Fähre** 100% bio Anthony Isaak, 0176 75667828

Projekt-Ansprechpartner

Küchenthemen oder Warenkorb
Thomas Marbach, 0176 57823613
marbach@kochanstalt.de

WERTvoll Aktionsgericht/ Stadt Leipzig:
Sebastian Pomm, 03425 893218
sebastian.pomm@leipzig.de

Bio-Regio-Modellregion Leipzig-West Sachsen:
Marion Clerc, 0163-9278737
m.clerc@ernaehrungsrat-leipzig.org

Bündelung/ Lieferanten



Im Auftrag und Kooperation:



NEUE WEGE
Hybrider Foodhub Leipzig