



Hofläden im Kreis Groß-Gerau

biologisch, ökologisch, lokal erzeugt

Bezirks
LandFrauen
Verein Groß-Gerau



Der Kreis
Groß-Gerau

INHALTSVERZEICHNIS

Grußworte

Landrat Will	4
Frau Geis.....	6
Herr Dörr	8

Projekt

Ökomodell-Region Süd	10
----------------------------	----

Büttelborn

Wasserschmidt's Bauernlädchen.....	12
Gemüsebau Familie Gärtner	14

Gernsheim

Reinheimers Hofladen GbR.....	16
-------------------------------	----

Ginsheim-Gustavsburg

Gemüsehof Reinheimer	18
----------------------------	----

Mörfelden-Walldorf

Faselbräu - Zum Wohl Brauerei.....	20
Vier Hennen - Ehrlicher Landbau.....	22

Riedstadt

Bauer Rupp.....	24
-----------------	----

Rüsselsheim am Main

Gemüsebau Stahl GbR	26
Hofladen Junges Gemüse.....	28

Stockstadt am Rhein

Imkerei und Destillerie Füchel	30
--------------------------------------	----

Trebur

Fischmaster.....	32
Kastanienhof	34
Kräuterhaus Wilde Wiese.....	36
Röderhof.....	38
Scherers Hofladen	40

Organisationen

Das Gemüse-Netzwerk	42
Diakonisches Werk	42
Foodsharing Groß-Gerau e.V.	42
Tafel Rüsselsheim	42
Essen für Alle (EfA).....	42

Hofläden
im Kreis Groß-Gerau

Liebe Mitbürger*innen,

höchste Qualität bei Lebensmitteln und Ernährung beginnt nicht auf dem Herd, sondern bereits beim Einkauf. Diese Erkenntnis spricht sich herum. Viele Menschen haben, nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie, damit begonnen, direkt einzukaufen: beim Bauernhof, beim Produzenten, im Hofladen. Weil's frischer ist, gesünder ist und weil es besser schmeckt.

Wer nach regionalen und saisonalen Spezialitäten sucht, wird im Kreis Groß-Gerau fündig. Nicht zuletzt, weil es immer mehr findige Erzeuger*innen gibt, die ihre frischen Produkte nicht nur im eigenen Laden vermarkten, sondern auch in Verkaufsvitrinen im Ort.

Der Kreisbauernmarkt zu Erntedank, der 2020 und 2021 leider wegen Corona ausfallen musste, ist einmal im Jahr das Spiegelbild des reichhaltigen Angebots: Honig, Hausmacher Wurst, Gemüse, Obst, Blumen, Handkäse, Kräuter, Liköre, Apfelwein,

Fisch, Geflügel und vieles mehr gibt es da zu probieren und zu kaufen. Last, but not least steht der Kreis Groß-Gerau jedes Frühjahr für leckeren heimischen Spargel und Erdbeeren.

Wer Lebensmittel lokal und regional einkauft, tut nicht nur seinen Geschmacksnerven und seiner Gesundheit Gutes. Er und sie ist automatisch auch aktiv für Umwelt und Klimaschutz.

Denn für die heimischen Produkte sind Lieferketten und Transportwege x-fach kürzer. Auch Verpackungskosten werden eingespart. Alles spricht also für die Direktvermarktung landwirtschaftlicher Produkte, auch wenn sie oft ein wenig teurer sind als die Ware aus dem Supermarktregal.

Ich baue darauf, dass sich Qualität durchsetzt. Darum bin ich froh und den Bezirkslandfrauen sehr dankbar, dass sie diese Hofladen-Broschüre aufgelegt haben.

Ich wünsche ihr eine weite Verbreitung, zu der der Kreis gern beitragen wird. Die Broschüre regt zum bewussten Einkauf an. Sie gibt eine aktuelle Übersicht über die Hofläden und Angebote im Kreis, ist zudem gespickt mit tollen Rezepten.

Das macht Lust aufs Einkaufen und Kochen!



Ihr Landrat
Thomas Will



Liebe Bürgerinnen und Bürger des Kreises Groß-Gerau,

schon seit längerem verändert sich unser Kaufverhalten. Immer öfter greifen wir zu Produkten aus der Region – aus gutem Grund! Dabei wird zum Beispiel auf einen biologischen Anbau, kurze Transportwege oder plastikfreies Einkaufen geachtet.

Um unsere heimischen Produzentinnen und Produzenten zu stärken, kam uns – den Landfrauen des Kreises und seinem Landrat Thomas Will – die Idee, alle Hofläden auf einen Blick zusammenzufassen. Das Ergebnis halten Sie nun in den Händen.

Sie erhalten übersichtlich alle wichtigen Informationen, um zu entscheiden, wo Sie gerne frisches Obst und Gemüse, selbstgemachten Honig oder Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung aus dem Kreis kaufen möchten.

Meinen eigenen Einkauf versuche ich bestmöglich durch lokale und saisonale Produkte abzudecken.

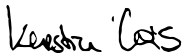
Somit kann ich einen Teil zur Unterstützung unserer kreisweiten Erzeugerinnen und Erzeuger und zum Klimaschutz beitragen.

Wo auch immer ich lokale Erzeugnisse einkaufe, werde ich freundlich bedient und weiß die Qualität zu schätzen. Die Produktpalette ist so vielfältig, da ist für jeden etwas dabei. Lokal einkaufen bedeutet für mich mit gutem Gewissen einzukaufen.

Unser ökologischer Fußabdruck kann heutzutage recht hoch ausfallen. Unter anderem, weil wir das ganze Jahr Produkte aus aller Welt angeboten bekommen. Erdbeeren im Winter, die um die halbe Welt geflogen sind, Obst und Gemüse aus wasserarmen Regionen, was zu Konflikten führt oder die Verpackungsflut sind nicht nachhaltig. Produkte aus der Region sind es!

Mit einem lokalen Einkauf - bei Hofläden vor Ort, die ihre Produkte selbst erzeugen, bei denen die Tiere auf der Weide leben, Honig von eigenen Bienen erzeugt wird und das Obst und Gemüse in unmittelbarer Nähe Ihres Wohnorts wächst – wird unser ökologischer Fußabdruck enorm verringert und wir unterstützen unsere lokalen Betriebe! Wir haben es in der Hand, die Nachfrage für mehr lokale, saisonale und biologische Erzeugnisse zu verändern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken der vielen verschiedenen Angebote und bedanke mich ganz herzlich bei allen Teilnehmenden der Broschüre!



Ihre **Kerstin Geis**

Vorsitzende Bezirkslandfrauen





Liebe Verbraucherinnen, liebe Verbraucher,

erleben Sie den Landkreis Groß-Gerau mit allen Sinnen und besuchen Sie die Direktvermarkter in den Hofläden und auf den Wochenmärkten. Dort erwarten Sie die kulinarischen Schätze der Region: Gemüse, Salat, Kartoffeln, Milch, Obst, Eier, Fleisch- und Wurstspezialitäten und vieles mehr.

Wir Landwirte erzeugen mit viel Hingabe und Sachverstand hochwertige Lebensmittel. Bei uns erhalten Sie regionale und saisonale Produkte mit kurzen Transportwegen für eine umweltbewusste Ernährung.

Transparenz und Vertrauen sind uns wichtig - kommen Sie mit uns ins Gespräch und machen Sie sich Ihr eigenes Bild von der heimischen Landwirtschaft.

Ein herzliches Dankeschön sagen wir dem Bezirkslandfrauenverein Groß-Gerau, der sich seit Jahrzehnten für die Ernährungs- und

Verbraucherbildung einsetzt und mit dieser tollen Broschüre Lust auf regionale Lebensmittel und das Einkaufen vor Ort macht. Gehen Sie auf Entdeckungsreise im Landkreis Groß-Gerau.

Wir freuen uns auf Sie!

Wolfgang Dörr

Wolfgang Dörr

Stellvertr. Vorsitzender Regionalbauernverband Starkenburg e.V., Bauernverbandssprecher für den Landkreis Groß-Gerau



Ökomodell-Region Süd

Der Kreis Groß-Gerau ist mit weiteren Landkreisen Teil der Ökomodell-Region Süd. Im Fokus der Modellregion steht der Ausbau und die Förderung nachhaltiger Landwirtschaft und regionaler Wertschöpfungsketten. Dabei sollen Produkte regionaler erzeugt und vermarktet sowie die Bevölkerung für das Thema sensibilisiert werden.

Im Kreis Groß-Gerau ist eine vielfältige Landwirtschaft vertreten und es werden unter anderem Sonderkulturen wie Erdbeeren und Spargel angebaut. Betriebe setzen vermehrt auf die biologische Herstellung von Produkten und verzichten auf den Einsatz von chemischen Pflanzenschutzmitteln. Die Nachfrage dafür ist vorhanden und es gilt, das Angebot hierfür weiter auszubauen.

Auch ist die Region ein wichtiger Trinkwasserlieferant und trägt Verantwortung für seine gute Qualität. Da eine intensive Land-

wirtschaft Auswirkungen auf die Qualität des Grundwassers hat, liegt der besondere Augenmerk auf der Bewirtschaftung von Flächen, die schonend mit dem Zustand des Grundwassers umgeht.

Der Kreistag hat die Teilnahme am Modellprojekt zum Anlass genommen, das Schulessen schrittweise auf biologisch erzeugte Lebensmittel umzustellen. Im Dezember 2020 erfolgte der Beschluss dafür, dass der Bioanteil der Lebensmittel an Schulen bis zum Jahr 2030 80% betragen soll. Damit setzt der Kreis ein wichtiges Signal für nachhaltig produzierte Lebensmittel.



Ökomodell-Region
Süd

ökologisch. regional. nachhaltig.



WASSERSCHMIDT'S BAUERNLÄDCHEN

Büttelborn

Wasserschmidt's Bauernlädchen

Mainzer-Str. 24
64572 Büttelborn



Telefon: 06152 - 57 46 7

E-Mail: ralf.klink@t-online.de

Internet:

www.wasserschmidts-bauernlaedchen.de

Öffnungszeiten:



Montag: 8:30-12:30 Uhr

Dienstag: 8:30-12:30 Uhr und 14:30-18 Uhr

Mittwoch: 8:30-12:30 Uhr

Donnerstag: 8:30-12:30

Freitag: 8-12:30 Uhr und 14:30-18 Uhr

Samstag: 8-13 Uhr

Bestellungen können gerne telefonisch oder per E-Mail aufgegeben werden.

Produkte:



Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Kartoffelsorten, Gemüse aus eigenem Anbau sowie Schnittblumen von unserem Blumenacker. Sauerkraut, eingelegte Gurken, Dosenwurst aus eigener Produktion, regionales Obst, Eier, Honig, und Kochkäse, sowie Olivenöl, Kaffee. Und ab dem 2. Adventswochenende Weihnachtsbäume auch aus eigenem Anbau.

Außerdem findet man auf unserem Blumenacker an der B42 gegenüber der Shell Tankstelle viele verschiedene Blumen zum Selberschneiden und ab September einen Hänger mit einer großen Auswahl an Zier- und Speisekürbissen.



Unser Tipp:

Artischocken

Unsere Artischocken sehen nicht nur als Blüte schön aus, sondern können als Knospe auch gegessen werden. In Salzwasser gekocht, kann man die einzelnen Blätter zum Beispiel gut zum Dippen nutzen.

Alternativ können Artischocken auch eingelegt werden und finden so einen vielfältigen Verwendungszweck.



GEMÜSEBAU FAMILIE GÄRTNER

Gemüsebau Familie Gärtner

Hauptstraße 37/39

64572 Büttelborn (Klein-Gerau)

Instagram: gemuesebau_gaertner

Facebook: Gemüsebau Gärtner



Öffnungszeiten:



Dienstags, donnerstags und
freitags ab 9 Uhr

Wochenmärkte:

Mittwochs und samstags in Groß-Gerau
sowie samstags in Frankfurt/Höchst



Büttelborn



Produkte:

Obst,
Gemüse,
Kartoffeln,
Salate,
Kräuter,
Blumen,
Spargel,
Kürbisse,
u.v.m.

Unser Lieblingsrezept:

Kartoffelsuppe

Zuallererst werden die Kartoffeln mit Gemüsebrühpulver gekocht. Nach Bedarf kann man hierzu ein Suppengemüse hinzugeben.

Im Anschluss werden die Kartoffeln püriert und etwas gewürzt. Schneiden Sie dann die Fleischwurst in kleinen Fleischwurststücken und geben Sie diese dem Gericht hinzu.

Fertig ist die Kartoffelsuppe, die wir so sehr lieben!



Foto: AdobeStock©kab-vision



Benötigte Zutaten:

- Kartoffeln
- Gemüsebrühpulver
- Suppengemüse
- Gewürze nach Bedarf
- Fleischwurst

REINHEIMERS HOFLADEN GBR

Gernsheim

Reinheimers Hofladen GbR

Hahner Straße 17
64579 Gernsheim



Telefon: 06258 - 21 19

Fax: 06258 - 55 25 2

E-Mail: info@reinheimers-hofladen.de

Internet: www.reinheimers-hofladen.de



Öffnungszeiten:

Montag: geschlossen

Dienstag: 8-18 Uhr

Mittwoch: 8-18 Uhr

Donnerstag: 8-18 Uhr

Freitag: 8-18 Uhr

Samstag: 8-13 Uhr

Vorbestellungen möglich!



Produkte:

Obst und Gemüse, Eier aus eigener Hühnerhaltung, Hausgemachte Fleisch- und Wurstwaren (Fleisch aus regionaler Haltung), Hausgemachter Kochkäse, Eierlikör und Marmeladen.

Freitags: Backwaren und Bauernbrot aus dem Steinofen.

Süße Köstlichkeiten: Honig, Nudeln, Öle und vieles mehr, Saisonal aus eigenem Anbau: Erdbeeren, Himbeeren, Rhabarber, Salate und Kartoffeln, Hüttenthaler Molkereiprodukte. Empfehlung des Hauses: Freilandtomaten, Freilanderdbeeren und Spargel ohne Folie.



Unser Lieblingsrezept:

Winzerbrötchen

Das Dörrfleisch und den Schinken fein würfeln, die Butter schaumig rühren, dann alle Zutaten unterrühren. Zum Schluss die steif geschlagene Sahne untermischen. Brötchen halbieren und mit der Masse bestreichen. Bei 150°C ca. 25-30 Minuten backen.

Passt sehr gut zu trockenem Weißwein.



Benötigte Zutaten:

- 10 Brötchen
- 500g Dörrfleisch
- 500g gekochter Schinken
- 500g Gouda
- 250g Butter
- 200g Sahne

GEMÜSEHOF REINHEIMER

Gemüsehof Reinheimer

Unter der Ruth 54
65462 Ginsheim



Telefon: 06144 - 93 85 00

E-Mail: info@gemuesehof-reinheimer.de

Internet: www.gemuesehof-reinheimer.de



Öffnungszeiten:

Montag: 9-18 Uhr
Dienstag: 9-18 Uhr
Mittwoch: 9-18 Uhr
Donnerstag: 9-18 Uhr
Freitag: 9-18 Uhr
Samstag: 8:30-13 Uhr

**Vorbestellung telefonisch
und per Mail möglich.**

Mainzer Wochenmarkt vor der Dombuchhandlung:

Dienstags, freitags, samstags jeweils von 7 bis 14 Uhr

Produkte:



Der Gemüsehof Reinheimer baut ausschließlich im Freiland an und das schmeckt man! Gerade im Sommer ist das Angebot reichhaltig und die Qualität der Produkte 1a.

Besonders hervorzuheben sind die vielen verschiedenen Tomatensorten in den Sommer- und Herbstmonaten. Von der klassischen Strauchtomaten, bis hin zur exotischen Tiger Eye Cocktailtomaten findet man auf dem Gemüsehof alles was Aroma hat. Außerdem gibt es verschiedene hausgemachte Leckereien zum Probieren und Mitnehmen. Tomatensoße, eingekochtes Rotkraut, Grüne Soße, leckere Aufstriche, Marmeladen und Sauerkraut aus eigener Produktion werden immer passend zur Saison angeboten.



Foto: Mario Andreyva

Unser Lieblingsrezept:

Kartoffelpüree

Gewaschene Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Schalen aufheben. Die Würfel in kaltem, gesalzenen Wasser aufsetzen und auf kleiner Stufe 30 Min. garen. Mit einer Presse die gekochten Würfel passieren. Die Schalen mit Öl vermischen und auf ein Backpapier legen.

Bei 180°C im Ofen ca. 30 Min. rösten, dabei alle 10 Min. vermengen. Sahne aufkochen und die gerösteten Schalen dazu geben. Den Herd ausschalten und 15 Min. ziehen lassen. Anschließend die Schalen absieben, Butter dazu geben und langsam erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Dann in die passierten Kartoffeln einarbeiten und mit Salz und Muskat würzen.



- Benötigte Zutaten:**
- 1kg Kartoffeln
vorwiegend festkochend
 - 200g Sahne
 - 200g Butter
 - 50ml Öl
 - Salz, Muskat

FASELBRÄU - ZUM WOHL BRAUEREI

Faselbräu - Zum Wohl Brauerei

Hintergasse 4
64546 Mörfelden-Walldorf



E-Mail: faselbraeu@gmail.com
Internet: www.faselbraeu.de

Öffnungszeiten:



Freitag: 17-21 Uhr
Samstag: 15-21 Uhr
(Zeiten schwanken mit Jahreszeiten)

Produkte:



Bier
Craftbier
bierähnliche Getränke

Über uns:

Faselbräu bringt seit 2017 wieder Leben in den Mörfelder Faselstall. Unsere fermentierten Kreationen sind an die Geschichte des Stalls angelehnt, gleichzeitig wollen wir mit ihnen den Horizont des Biertrinkens erweitern. Wir betreiben die Nano-Craft-Brauerei als Ehepaar. Unsere Mission ist es, Biere zu brauen, die uns schmecken und sie mit unserer Gemeinschaft und anderen Bier-Liebhabern und -Entdeckern zu teilen.

Wir brauen frische, fruchtige und wuchtige Biere in kleinen Mengen. Manchmal halten wir uns an das Reinheitsgebot, manchmal nicht. Wir produzieren eine Vielzahl von Sorten und Geschmäckern, inspiriert von unseren Craft-Bier-Erfahrungen aus den USA und Australien, und

Mörfelden-Walldorf



wir experimentieren mit verschiedenen Zutaten aus der Region, um neueste Stile zu entwickeln.

Wir produzieren ausschließlich selbst in unserer Brauerei im alten Faselstall und nutzen natürliche Zutaten und die frischesten Hopfen, die wir, direkt von den Bauernhöfen unserer Familie in der Holledau bekommen. Zum Wohl!

Unser Lieblingsrezept:

Bier-Bratwürste

Bier langsam in einem Topf unter rühren erwärmen und Würste hinzugeben.

Hitze nicht zu stark fahren damit die Würste nicht aufplatzen. Würste durchkochen und dannach auf einem heißen Grill oder Pfanne kurz anbraten. **Fertig!**



Benötigte Zutaten:

- Grobe rohe Bratwürste
- 2 Flaschen Faselbräu
Bier: Ruhig Brauner,
Merfelder Rammler
oder Stammtisch

VIER HENNEN - EHRLICHER LANDBAU

Vier Hennen - Ehrlicher Landbau



An den Eschen 1
64546 Mörfelden-Walldorf

Telefon: 0177 - 27 13 972
E-Mail: hallo@vierhennen.de
Webseite: www.vierhennen.de
Instagram: vierhennen

Gemüse-Abokisten:

Mai - Oktober



Freier Feldverkauf:

Von Mai bis Oktober immer freitags
von 17-19 Uhr
(unter Vorbehalt; Newsletter bestellen)



Mörfelden-Walldorf



Produkte:

*saisonales Gemüse
Kräuter
Schnittblumen
ein wunderbares
Gartengefühl*



Unser Lieblingsrezept:

Fenchel-Pesto

Alles zusammen in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer gut zerkleinern. Anschließend in kleine Gläser füllen und einfrieren.

Am besten wählt man die Größe der Gläser so, dass es genau für eine Mahlzeit reicht. Bei Bedarf kann immer ein Glas aufgetaut werden.



Benötigte Zutaten:

- 175g Fenchelgrün
- 80g Parmesan
- 30g Cashewkerne
- 120g Olivenöl
- wer mag:
1-2 Knoblauchzehen

BAUER RUPP

Bauer Rupp

Starkenburger Str. 61
64560 Riedstadt



Telefon: 06158 - 39 32

E-Mail: hofladen@bauerrupp.de

Internet: www.bauerrupp.de

Öffnungszeiten:



Montag: 8-13 Uhr und 14:30-18:30 Uhr

Dienstag: 8-13 Uhr und 14:30-18:30 Uhr

Mittwoch: 8-13 Uhr

Donnerstag: 8-13 Uhr und 14:30-18:30 Uhr

Freitag: 8-13 Uhr und 14:30-18:30 Uhr

Samstag: 8-13 Uhr



Produkte:



*Obst und Gemüse von A-Z,
Präsentkörbe für jeden Anlass*

Riedstadt



Benötigte Zutaten: (4 Personen)

- 800Gr Topinambur
- 800 ml Gemüsebrühe
- etwas Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 1 El Butter
- 250 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Lorbeerblatt
- Petersilie

Unser Lieblingsrezept:

Feine Topinambur Suppe

Das leider oft vergessene Topinambur hat einen sehr feinen nussigen Geschmack der ein wenig an Schwarzwurzeln erinnert.

Er enthält viel Insulin und ist für Diabetiker ein gut verträgliches Kohlenhydrat. Bei empfindlichen Menschen kann dieser Ballaststoff jedoch zu Blähungen führen. Außerdem enthält Topinambur viel Kalium und Eisen.

Wenn das Topinambur sehr frisch ist, müssen sie es nur sauber bürsten,

sonst schälen und in kaltes Zitronenwasser legen (es wird sonst schwarz).

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Butter andünsten. Topinambur in Stücke zufügen und 10 Minuten dünsten. Mit der Brühe ablöschen und das Lorbeerblatt zufügen. Etwa 20 Minuten bei geringer Hitze garen.

Lorbeerblatt entfernen und die Suppe fein pürieren. Sahne und Gewürze zufügen und wieder kurz aufkochen. Suppe mit etwas Petersilie servieren.



GEMÜSEBAU STAHL GBR

Gemüsebau Stahl GbR

Gemüsebau Stahl GbR
Außerhalb Walhof 1
65428 Rüsselsheim-Bauschheim



Telefon: 06142 - 97 73 54
Fax: 06142 - 97 73 56



Wochenmärkte:

Wochenmarkt Rüsselsheim immer
samstags von 7-13 Uhr

Mainzer Wochenmarkt dienstags,
freitags und samstags von 7-14 Uhr

Über uns:



Wir sind ein seit vielen Generationen familiengeführter Gemüsebaubetrieb in Bauschheim.

Auf gut 30 Hektar bauen wir über das Jahr 50 verschiedene Gemüsesorten, 18 unterschiedliche Salate, Spargel, 24 Kräuterarten sowie 18 Sorten Kartoffel an. Zusätzlich bieten wir über die Sommermonate eine bunte Vielfalt Sommerblumen aus eigenem Anbau. Außerdem bekommen sie bei uns ganzjährig Hausgemachte Marmeladen und Latwerge. Über die Wintermonate Küchenfertiges Gemüse.

Um unsren Kunden ein breitgefächertes Sortiment bieten zu können ergänzen wir unsere saisonalen Produkte aus eigenem Anbau durch Regional zugekaufte Eier, Erdbeeren und andere Obstsorten, sowie viele verschiedene Südfrüchte bester Qualität.

Rüsselsheim
am Main



Unser Lieblingsrezept:

Spaghettikürbis mit Spinat-Fetasoße

Spaghettikürbis der Länge nach halbieren, Kerne herauslöfeln und mit der Schnittfläsche nach unten auf ein Backblech legen. Bei 180°C je nach Größe 40-60 min in den vorgeheizten Backofen geben.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne andünsten, Spinat dazu geben und zusammenfallen lassen. Frischkäse mit in

die Pfanne geben und den Feta drüber bröseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertig gegarten Kürbishälften kurz abkühlen lassen und dann mit einer Gabel das Fruchtfleisch lösen.

Das Fruchtfleisch mit der Spinat-Fetasoße vermengen und direkt aus der Kürbishälfte genießen. **Guten Appetit!**



Foto: AdobeStock©NewAfrica



Benötigte Zutaten:

- 1 Spaghettikürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzähe
- 200g Babyspinat
- 150g Feta
- 150g Frischkäse
- Salz & Pfeffer

HOFLADEN JUNGES GEMÜSE

Hofladen Junges Gemüse

Brunnenstraße 10

65428 Rüsselsheim-Bauschheim



Telefon: 06142 - 83 63 670

E-Mail: gemuesebau-jung@t-online.de

Internet: www.hofladen-junges-gemuese.de

Instagram: [hofladen_junges_gemuese](https://www.instagram.com/hofladen_junges_gemuese)

Facebook: Hofladen Junges Gemüse

Öffnungszeiten:



Montag: geschlossen

Dienstag: 8-12:30 Uhr und 15-19 Uhr

Mittwoch: 8-12:30 Uhr und 15-19 Uhr

Donnerstag: 8-12:30 Uhr und 15-19 Uhr

Freitag: 8-12:30 Uhr und 15-19 Uhr

Samstag: 8-15 Uhr



Wochenmärkte:

Donnerstags von 13 bis 18 Uhr in Walldorf

Freitags von 11 bis 18 Uhr in Kelsterbach

Samstags von 7 bis 13 Uhr in Rüsselsheim

Rüsselsheim
am Main



Produkte:

Gemüse

Salate

Kräuter

Obst

Dips

Pesti

Marmelade

Gewürze

Eier

Nudeln

Honig

Eis

Molkereiprodukte

Geschenkartikel

u.v.m.

Öle

Essige

Liköre

Weine

Sekte

Kaffee

u.v.m.

Vorbestellung im Hofladen, telefonisch und per Mail möglich.

Unser Lieblingsrezept:

Spargelröllchen

Die Zutaten in der genannten Reihenfolge aufeinander legen. Zuletzt zwei Stangen geschälten Spargel. In der Mitte durchschneiden und darauf legen. Etwas Pfeffer darüber streuen und alles zusammenrollen. Die einzelnen Röllchen in eine Auflaufform geben, mit Sahne übergießen, mit Alufolie abgedeckt bei 200°C 1 Stunde gar werden lassen.



Benötigte Zutaten:

- 8 Scheiben rohen Schinken
- 8 Scheiben gekochter Schinken
- 8 Scheiben Scheiblettenkäse
- 16 Stangen Spargel Sorte 4
- 1 Becher Sahne
- Pfeffer

IMKEREI UND DESTILLERIE FÜCKEL

Stockstadt
am Rhein

Imkerei und Destillerie Füchel

Sangenweg 13A
64589 Stockstadt am Rhein



Telefon: 06158 - 86 46 3
E-Mail: imkerei@fueckel.de
Internet: www.fueckel.de



Hofladen Stockstadt:

Jeden Samstag von 9-13 Uhr

**Vorbestellung über Internetseite
oder telefonisch möglich.**



Eigene Imkerei und Herstellung:

Honige
Imkereiprodukte
Honigsenf
Bienenwaxspflegeprodukte
u.v.m.

Eigener Anbau und Destillerie:

Obstweine
Weinessige
Destillate
Liköre
u.v.m.

Unser Lieblingsrezept:

Zwetschgen-Tarte

Alle Zutaten des Rührteiges zu einem handfesten Teig kneten und danach in einer Schüssel abgedeckt kühlstellen. Zwetschgen waschen und entsteinen. Rührteig nun in eine gefettete Springform oder Tarteform geben (schön den Rand andrücken) und mit den Zwetschgen belegen.

Ofen bei Ober-/Unterhitze auf 200°C vorheizen (bei Heizluft 180°C ist kein Vorheizen nötig). Alle Zutaten des Streuselteiges verkneten (je nach gewünschter Streuselgröße kneten) und danach durch die lockere Hand auf der Tarte verteilen. Danach ca. 35 Min. backen.

Benötigte Zutaten:



Für den Rührteig:

- 125g Butter
- 80g Blütenhonig
- 1TL Anis
- 1/2 TL Ingwer gemahlen
- 1TL geriebene Zitronenschalen (oder gemahlene Fenchelsaat)
- 2 Eier
- 100g Weizenmehl
- 80 g Waldstaudenroggenmehl
- 2 1/2 TL Backpulver
- ca. 400-450g frische entsteinte Zwetschgen

Für die Streusel:

- 125g Butter
- 220g Weizenmehl
- 1 1/2 TL Backpulver
- 80g Kristallzucker



FISCHMASTER

Fischmaster

Niersteiner Straße 38
65468 Trebur



Telefon: 06147 - 93 53 202

E-Mail: info@fischmaster.net

Internet: www.fischmaster.net



Öffnungszeiten Hofladen:

Donnerstag: 10-13 Uhr und 14:30-18 Uhr

Freitag: 10-13 Uhr und 14:30-18 Uhr

Samstag: 10-14 Uhr

Biergarten (variabel):

fischmaster.net/biergarten

**Bestellungen sind online, per Mail oder
Telefon möglich.**



Trebur



Hofladen | Biergarten | Take-away | Online-Shop



Frischer Fisch ist unsere Leidenschaft! Egal ob Du im Hofladen oder online Deine Fisch-Spezialitäten kaufst, Du bekommst immer frische Ware. Forelle und Saibling kommen frisch aus unseren Becken in den Hofladen.

Im gemütlichen Biergarten und dem Abhol-Imbiss werden z.B. Fish & Chips, Lachsbratwurst und leckere Fischbrötchen frisch zubereitet und laden zu einer Radtour mit der ganzen Familie ins hessische Ried ein.

Unser Lieblingsrezept:

Forelle im Sesam-Mantel mit Asiasauce



Zuerst den Backofen vorheizen und die Lachsforelle mit kaltem Wasser abspülen. Schneide nun die Haut auf jeder Seite etwa dreimal ein. Im Anschluss reibst Du das Innere des Fisches mit Meersalz ein und füllst die Bäuche mit gewaschenem Koriandergrün und Limettenscheiben. Lege die Fische in eine große Auflaufform, beträufele die Haut mit etwas Sesamöl und streue dann Salz und Sesam darüber.

Die Pilze und in Röschen geteilten Brokkoli legst Du um die Fische herum – verteile etwas Sesamöl und Salz über dem Gemüse. Nun garnierst Du Deine Auflaufform mit $\frac{3}{4}$ der in Scheiben geschnit-

tenen Chili, gehacktem Koriandergrün, den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und restlichen Limettenscheiben. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene circa 25 Minuten backen.

Für die Sauce erhitzt Du etwas Öl in einem kleinen Topf – darin nun den gehackten Ingwer mit der in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe und dem Rest Chilischeiben leicht anbraten – die Masse soll dabei keine Farbe annehmen. Dann gibst Du Sojasauce, Essig, Fischsauce, Zucker und einen Teelöffel Sesamöl dazu und erwärmst die Sauce vorsichtig. Dazu passt Reis, z.B. Basmati oder roter Camargue.

Guten Appetit!

Benötigte Zutaten:



- 1 - 2 küchenfertige Fische, pro Person etwa 300 - 400 g
- z.B. Zander, Saibling, Forelle, Lachs- oder Goldforelle
- Meersalz
- 1 Limette
- 1 Bund Koriander
- 1 – 2 EL Sesam
- je 200 g Brokkoli und Pilze, z.B. Shiitake, Champignons
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 70 ml Sojasauce
- 1 TL Reis- oder Obstessig, z.B. Apfel
- 1 TL Fischsauce
- 3 TL frisch gehackter Ingwer
- $\frac{1}{2}$ TL brauner Zucker
- Sesamöl

KASTANIENHOF

Kastanienhof

Große Grabengasse 7
65468 Trebur



E-Mail: engel@kastanienhof-trebur.de

E-Mail: bestellung@kastanienhof-trebur.de



SB-Theke:

Mo. bis So.: 9-20 Uhr

Hofverkauf:

Freitag: 15-17 Uhr

Wochenmärkte:

Konstablerwache/Frankfurt immer
donnerstags von 10 bis 20 Uhr und
samstags von 8 bis 17 Uhr



Produkte:

Rindfleisch

Schweinefleisch



Trebur

Benötigte Zutaten:
(6 Personen)

- 1,5 kg Rinderbrust (Brisket)
- 2 EL Öl
- 2 große Zwiebeln (gelb)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rohrzucker
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Bier
- 500 ml Rinderbrühe

- Gewürze:
- 4 TL Paprika
- 1 TL Kurkuma
- 1TL Thymian
- 1TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

Unser Lieblingsrezept:

Geschmorte Rinderbrust mit Zwiebeln

Backofen auf 120°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Alle Gewürze vermischen. Das Fleisch damit rundum einreiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum scharf anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. In demselben Bräter die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Zucker, einer Prise Salz auf mittlerer Hitze braten. Die Zwiebeln sollten weich und glasig sein. Tomatenmark zugeben, ca. 1 Min. mitrösten. Mit dem Bier aufgießen, eventuelle Bratenrück-

stände am Boden der Pfanne mit einem Holzkochlöffel abschaben. Rinderbrühe zugeben, einmal aufkochen lassen.

Das Fleisch wieder in den Bräter mit hinzugeben. Den Deckel aufsetzen und in den Ofen schieben (mittlere Einschubleiste). 3,5 Stunden schmoren. In der Mitte der Garzeit Fleisch wenden.

Fleisch aus der Sauce heben. Die Sauce bei voller Hitze ca. 5 Min. lang reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce übergießen.



KRÄUTERHAUS WILDE WIESE

Kräuterhaus Wilde Wiese

Nauheimer Str. 7
65468 Trebur



Telefon: 0176 - 40 50 53 64

E-Mail: info@wilde-wiese-kraeuter.de

Internet: www.wilde-wiese-kraeuter.de



Öffnungszeiten:

Montag: geschlossen
Dienstag: 9-12 Uhr und 15-18 Uhr
Mittwoch: 9-12 Uhr und 15-18 Uhr
Donnerstag: 9-12 Uhr und 15-18 Uhr
Freitag: 9-12 Uhr und 15-18 Uhr
Samstag: 9:30-13 Uhr

**Vorbestellungen möglich, sehen Sie hierzu
bitte auch meinen Online-Shop.**



Trebur



Produkte:

Wildkräuter
Teekräuter
Gewürzkräuter
Gewürze
Essige
Öle
Pestos
Brotaufstriche
Körperpflegeprodukte
Pflanzenwachskerzen
Ätherische Öle
u.v.m.

Unser Lieblingsrezept:

Wildkräuter-Pesto

Kräuter, Knoblauch, Salz, Zitrone und Öl werden püriert, in Gläser gefüllt und mit etwas Öl bedeckt, das sorgt für eine längere Haltbarkeit. Verfeinern kann man das Pesto, bei zeitigem Verzehr, natürlich mit Parmesan oder einem anderen Hartkäse. Für das gewisse Extra können ihm noch Oliven, Chili und / oder getrocknete Tomaten zugefügt werden.

Der Klassiker unter den Pesto-Kräutern ist wohl das Basilikum. Es eignen sich jedoch noch eine Menge andere Kräuter wie z. B. Petersilie, Rucola (Rauke), Bärlauch, Kerbel oder auch eine Mischung aus Wildkräutern wie z. B. Brennnessel, Vogelmilch, und viele mehr.



Benötigte Zutaten:



- 100 g frische Wildkräuter
- 125 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 15 g Knoblauch
- 10 g Salz
- 50 g Nüsse
(Sonnenblumenkerne,
Pinienkerne, Cashewnüsse,
Walnuss o.ä.)
- 1 EL Zitronensaft und
etwas abgeriebene Schale

RÖDERHOF



Röderhof

Außerhalb 65
(Zufahrt über Pappelstraße)
65468 Trebur

Telefon: 06147 - 2785

E-Mail: metzger@roederhof-laden.de

Internet: www.roederhof-laden.de



Öffnungszeiten:

Donnerstag: 9-13 Uhr und 15-18 Uhr

Freitag: 9-13 Uhr und 15-18 Uhr

Samstag: 9-13 Uhr



Über uns:

Galloway-Gourmet-Rindfleisch und BIO-Spezialitäten sind das Aushängeschild des Röderhof-Ladens in Trebur. Seit 2001 werden hier Galloway-Rinder gezüchtet. Die ursprünglich aus Schottland stammenden Tiere sind ganzjährig im Freien. Das kurzfaserige, gut marmorierte Fleisch gilt bei Kennern als eines der Besten.

Seit 2004 gibt es den Hofladen, in dem das Rindfleischsortiment durch BIO-Schweinefleisch, Wurstspezialitäten aus eigener Herstellung, eine große Auswahl an Käse sowie ein Vollsortiment an BIO-Produkten ergänzt wird. Das BIO-Produkte die gesündere und nachhaltigere Alternative zu konventionellen Nahrungsmitteln sind, schmecken und sehen Sie. Die Tiere leben artgerecht mit viel Platz und

Trebur



natürlichem Futter. Auf Antibiotika, konventionelle Spritz- und Düngemittel wird in BIO-Betrieben verzichtet.

Auf dem Röderhof erwartet Sie ein Hofladen der besonderen Art mit einem gemütlichen Ambiente und vielen Tieren. Für unsere kleinen Gäste gibt es eine ganze Menge zu entdecken, Kinderspielsachen und viel Platz zum Toben.

Unser Lieblingsrezept:

Galloway-Braten

Das Fleisch in dem erhitzten Öl anbraten, salzen und pfeffern., aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Nun die gewaschenen und gewürfelten Zwiebeln mit den Schinkenwürfeln in dem Bratenfett andünsten.

Das Sauerkraut, Paprikapulver und Paprikamark zugeben, heiße Gemüsebrühe angießen und alles gut verrühren. Das Fleisch nun auf das Sauerkraut legen, den Topf verschließen und bei ca. 170 °C ca. 2 Stunden im Backofen garen. Wenn Sie mögen servieren Sie das Sauerkraut mit Creme fraiche. Dazu hausgemachte Kartoffelklöße oder Salzkartoffel.



Benötigte Zutaten: (4 Personen)

- ca. 1000 gr. Galloway-Braten aus der Keule
- 3 große Zwiebeln
- 2 EL Öl oder Biskin
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 75gr Schinkenwürfel
- 2 EL Paprikamark
- 0,5l Gemüsebrühe
- 1 Dose Sauerkraut 850ml
- Creme fraiche nach Belieben

SCHERERS HOFLADEN

Scherers Hofladen

Wallerstädterstr. 5
65468 Trebur (Geinsheim)

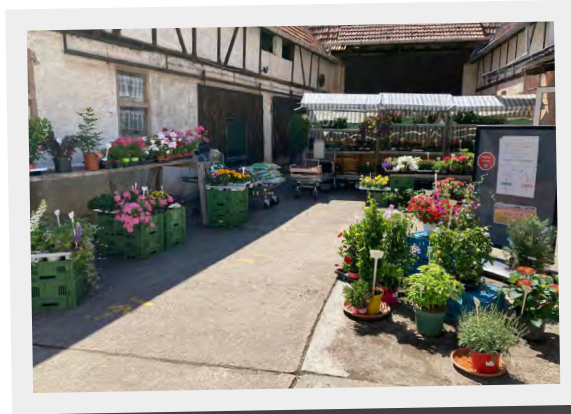


Telefon: 06147 - 85 14



Öffnungszeiten:

Montag: 8:30-12:30 Uhr und 15-18 Uhr
Dienstag: 8:30-12:30 Uhr und 15-18 Uhr
Mittwoch: 8:30-12:30 Uhr und 15-18 Uhr
Donnerstag: 8:30-12:30 Uhr und 15-18 Uhr
Freitag: 8-12:30 Uhr und 15-19 Uhr
Samstag: 8:30-13 Uhr



Trebur



Produkte:

Kartoffeln
Zwiebeln
Bohnen
Zucchini
versch. Salate
Tomaten
Gurken
Lauch
Radieschen
Weintrauben
Orangen
Beerenobst
Äpfel
Kiwi
viele saisonale Sorten an Obst
u.v.m.

Unser Lieblingsrezept:

Bohnensalat

Eigelb, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig mit einem Handrührgerät verrühren und langsam das Öl dazu geben bis eine dicke cremige Mayonnaise Masse entsteht.

Zum Schluss die gehackten Kräuter dazugeben und durchmengen. Diese Masse über die kalten gekochten Bohnen geben und mischen.



Benötigte Zutaten:

- 1 Eigelb
- 1 Teelöffel Senf
- 1/4 Teelöffel Salz
- etwas Pfeffer
- eine Prise Zucker
- 1 Esslöffel Essig
- ca. 250 ml Rapsöl
- 1 Esslöffel Kräuter, Petersilie und Schnittlauch

DIESE INITIATIVEN & VEREINE RETTEN LEBENSMITTEL IM KREIS GROß-GERAU

Im Kreis gibt es eine Reihe von Initiativen und Vereinen, die es sich zum Ziel gemacht haben, gegen Lebensmittelverschwendung vorzugehen. Lebensmittel wandern somit nicht in den Müll und finden dankbare Abnehmerinnen und Abnehmer. Dafür engagieren sich im Kreis folgende Organisationen:

Das Gemüse-Netzwerk Gernsheim

Elisabethenstraße 36
64579 Gernsheim
Telefon: 06258 - 5596680
E-Mail: kontakt@gemuesenetzwerk.de
www.gemuese-netzwerk.de

Diakonisches Werk

Groß-Gerau/Rüsselsheim
Danziger Straße 6c
64521 Groß-Gerau
Telefon: 06152 - 1726810
E-Mail: alb@dw-kreisgg.de
info@diakonie-kreisgg.de
www.diakonie-kreisgg.de/die-tafel

Foodsharing Groß-Gerau e.V.

Bischofsheimer-Straße 45
65428 Rüsselsheim
Telefon: 0177 - 6634905
E-Mail: I.Foerster@foodsharing.network
www.foodsharing.de

Tafel Rüsselsheim

Hans-Sachs-Straße 86
65428 Rüsselsheim am Main
E-Mail: info@tafel-ruesselsheim.de
www.tafel-ruesselsheim.de

Essen für Alle (EFA)

gemeinnütziger Verein
Mainzer-Landstraße 5
64521 Groß-Gerau
E-Mail: info@essen-fuer-alle.org
www.essen-fuer-alle.org



Impressum

Bezirkslandfrauen Groß-Gerau

Königsberger Straße 2

65474 Bischofsheim

Vertreten durch:

Vorsitzende Kerstin Geis

Der Kreisausschuss des Kreises Groß-Gerau

Wilhelm-Seipp-Straße 4

64521 Groß-Gerau

www.kreisgg.de