

Kulinarischer Kalender

Lecker Prignitz-Ruppin – ein Genussjahr



2025



Impressum Kalender:



Tourismusverband Prignitz e.V.
Großer Markt 4
19348 Perleberg
03876 / 30 74 19 20
info@dieprignitz.de



Gefördert aus Mitteln des Bundes und des Landes Brandenburg
im Rahmen der Gemeinschaftsaufgabe: „Verbesserung der
regionalen Wirtschaftsinfrastruktur“ – GRW-Infrastruktur

Technologie- und Gewerbezentrum Prignitz GmbH
Laborstraße 1
19322 Wittenberge
03877 / 98 41 10
info@tgz-prignitz.de



Die Regionalinitiative Prignitz Ruppin e.V. wird unterstützt von der
Regionalentwicklungsgesellschaft Nordwestbrandenburg mbH
und dem Landkreis Ostprignitz-Ruppin

Landkreis Ostprignitz-Ruppin
Alt Ruppiner Allee 40
16816 Neuruppin
03391 / 8 69 92 06
kontakt@regional-prignitz-ruppin.de

Porree-Möhreneintopf

mit Klößen vom Landgourmet-Schwein



01

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

Porree-Möhreneintopf mit Klößen vom Landgourmet-Schwein

Produkte



ca. 40 min.

4 Personen



Zutaten:

- ½ Bund Petersilie
- 1-2 Stangen Porree vom „Prignitzer Kartoffelhandel“
- 3 Möhren vom „Prignitzer Kartoffelhandel“
- 3 Kartoffeln vom „Prignitzer Kartoffelhandel“ 
- 400 g Gehacktes vom Schwein von „Landgourmet“ 
- 1 Ei
- 3 EL Grieß
- 1 EL Senf
- Salz
- Majoran
- 2 EL Rapsöl vom „Hofladen Quitzow“ 
- 1 l Gemüsebrühe



Zubereitung:

Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Porree und Möhren waschen und putzen. Möhren längs halbieren und in ein Zentimeter dicke Scheibchen schneiden, Porree in ein Zentimeter breite Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Hack mit Ei, Grieß und Senf vermengen, kräftig mit Salz und Majoran würzen. Öl in einem weiten Topf erhitzen, mit feuchten Händen kleine Bällchen aus der Hackmasse formen und rundherum anbraten. Hackbällchen auf einen Teller geben. Gemüsebrühe zum Bratensatz geben, Gemüse zufügen und aufkochen. Eintopf bei geschlossenem Topf etwa zehn Minuten leise köcheln lassen. Die Klöße zum Eintopf geben, alles zusammen noch einmal kurz erhitzen. Petersilie über den Eintopf geben, heißservieren.



Januar – saisonales Obst/Gemüse:

Champignons, Lauch/Porree, Pastinaken, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Topinambur, Wirsingkohl

Regionale Erzeuger



„Quitzwener Rapsöl – das Gold der Prignitz.“

Agrargenossenschaft eG Quitzow

Hofladen / Kartoffellagerhaus
Buchholzer Chaussee 16
19348 Quitzow
Tel.: 03876 / 30 27 53



„Gut ist, wenn man's selbst macht.“

Landgourmet Regionalvermarktungs GmbH

Dorfstraße 8
16928 Pritzwalk
Tel.: 0151 / 2 13 58 66



„Wer Kartoffeln isst, lebt länger.“

Prignitzer Kartoffelhandel & Fruchtbetrieb

Berliner Weg 4a
19348 Perleberg
Tel.: 03876 / 61 29 25

Wusstest du ... ?

... dass Rapsöl eines der ökologisch nachhaltigsten Speiseöle ist? Rapsfelder bieten nicht nur eine leuchtend gelbe Landschaft im Frühjahr, sondern sind auch eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen und andere Bestäuber. Darüber hinaus wird Rapsöl wegen seines geringen Gehalts an gesättigten Fettsäuren und seines hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren geschätzt, was es zu einer gesunden Wahl für Herz und Kreislauf macht.



Lammolognese

zu Wittenberger Basilikumnudeln



02

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28		

Lambbolognese zu Wittenberger Basilikumnudeln

Produkte



ca. 60 min.



4 Personen



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 kleine Möhren
- 2 EL Öl von „Landgeschmack“ 
- 400 g Gehacktes vom Lamm von „homemade“ 
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten (Dose)
- 100 ml Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Basilikumnudeln von „Deine Feinkost“ 



Zubereitung:

Zwiebeln pellen, Möhren putzen und waschen. Beides fein würfeln. Öl in einer geräumigen Pfanne erhitzen, Gemüse drei Minuten anbraten. Gehacktes zugeben, etwa fünf Minuten krümelig braten. Das Lorbeerblatt zugeben und mit Oregano würzen. Pfeffern und salzen, dann Tomatenmark, zerkleinerte Tomaten und Rotwein zugeben, alles aufkochen und bei geringer Hitze unterm Deckel 45 Minuten köcheln lassen. Zehn Minuten vor Ende der Garzeit zwei Liter gut gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Nudeln nach Packungsanweisung garen. Abgießen. Lambbolognese mit Salz abschmecken, mit den Nudeln auf Tellern anrichten und genießen.



Februar – saisonales Obst/Gemüse:

Champignons, Lauch/Porree, Pastinaken, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Topinambur, Wirsingkohl

Regionale Erzeuger



„Kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt ist bleibend.“
Johann Wolfgang von Goethe

Deine Feinkost

Bäckerstraße 31
19322 Wittenberge
Tel.: 0162 / 4 80 48 49



„homemade bedeutet hausgemacht – regional, frisch und super lecker!“

homemade Hofladen

Karstedtshofer Straße 21
16909 Wittstock/Dosse OT Karstedtshof
Tel.: 0172 / 8 20 85 94



„Unsere Überzeugung – unsere Qualität.“

Hofladen in Görike

Göriker Dorfstraße 13
16866 Gumtow
Tel.: 0160 / 94 48 04 37

Wusstest du ... ?

... dass Nudeln bereits vor über 4.000 Jahren in China hergestellt wurden? Die Entdeckung zeigt, wie tief verwurzelt Nudeln in unserer menschlichen Kultur sind. Vor allem Italien ist berühmt für seine große Vielfalt an Nudelformen und -sorten. Es gibt über 300 bekannte Pastaformen, jede mit einem eigenen Namen und oft mit einer speziellen Sauce oder Zubereitungsart verbunden, die ihre einzigartige Form und Textur am besten zur Geltung bringt.



Seddiner Eierpfannkuchen

mit Honig und Brombeerkonfitüre



03

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

							1
2	3	4	5	6	7	8	8
9	10	11	12	13	14	15	15
16	17	18	19	20	21	22	22
23	24	25	26	27	28	29	29
30	31						

Seddiner Eierpfannkuchen

Produkte



ca. 20 min.

4 Personen



Zutaten:

- 3 Eier vom „Seddiner Ei“
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Mehl
- 250 ml Milch
- 2 EL Öl
- 1 EL Puderzucker
- etwas Sprudelwasser
- 100 g Brombeermarmelade vom „Naturhof Möller“
- 50 g Honig von der Prignitzbiene



Zubereitung:

Eier mit Zucker und Salz schaumig rühren. Mehl und Milch zufügen, alles zu einem glatten Teig rühren. Zum Ende einen guten Schuss Sprudelwasser zufügen, noch einmal aufschlagen und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Öl in der Pfanne erhitzen, nacheinander dünne Pfannkuchen ausbacken, dabei vorsichtig wenden, wenn die Ränder bräunen.

Pfannkuchen aufrollen, auf einen Teller drapieren und Puderzucker über die Pfannkuchen sieben.

Brombeermarmelade und Honig zu den Pfannkuchen servieren und genießen!

März – saisonales Obst/Gemüse:

Champignons, Lauch/Porree, Pastinaken, Rosenkohl, Spinat, Topinambur

Regionale Erzeuger



„Bei uns werden die Früchte von Hand gepflückt und die Fruchtaufstriche mit Liebe zubereitet. So bringen wir den erntefrischen Genuss direkt auf eure Frühstücksteller.“

Naturhof Möller

Löcknitzstraße 13
19309 Lenzen/Elbe GT Seedorf
Tel.: 0172 / 5 84 89 41



„Der Natur zuliebe!“

Prignitzbiene

Illtisweg 7
19348 Perleberg
Tel.: 0170 / 4 12 83 09



„Das Leben ist zu kurz für schlechte Eier.“

Seddiner Ei

Seddin 12a
16928 Groß Pankow OT Seddin
Tel.: 0173 / 3 97 79 93

Wusstest du ... ?

... dass Bienen tanzen können, um ihren Artgenossinnen den Weg zu einer ergiebigen Nahrungsquelle zu zeigen? Dieser „Schwänzeltanz“ übermittelt Informationen über die Richtung und die Entfernung zu Blüten, die Nektar bieten. Durch spezifische Bewegungsmuster und Vibrationen im Tanz teilen die Bienen ihren Schwestern präzise mit, wo sie Nahrung finden können. Dies ist ein faszinierendes Beispiel für die komplexe Kommunikation im Tierreich.



Bunter Spargel mit Bärlauchpaste

aus dem Rhinluch



04

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Bunter Spargel mit Bärlauchpaste aus dem Rhinluch

Produkte



ca. 20 min.



4 Personen



Zutaten:

- 400 g weißer Spargel vom „Spargelhof Kremmen“ 
- 400 g grüner Spargel vom „Spargelhof Kremmen“ 
- 500 g Ur-Essener (Sprossen-Fladenbrot der „Bäckerei Vollkern“) 
- Salz
- 1 TL Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 120 g Bärlauchpaste von „Rhinkraut“ 



Zubereitung:

Spargel waschen, trockene Enden abschneiden. Weißen Spargel schälen, vom grünen Spargel das untere Drittel schälen. Brot im Backofen bei 100 Grad (Ober-/Unterhitze) erwärmen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Zucker und Zitronensaft zufügen. Weißen Spargel zwei Minuten kochen. Grünen Spargel zufügen, sechs weitere Minuten kochen.

Spargel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen. Brot in Tortenstücke schneiden. Spargel mit Bärlauchpaste und Brot anrichten und genießen.



April – saisonales Obst/Gemüse:

Rhabarber, Champignons, Lauch/Porree, Spargel, Spinat

Regionale Erzeuger



„Dieses Brot ist, so wie es ist, eine absolute Delikatesse. Es braucht nichts dazu, wirklich gar nichts.“

Bäckerei Vollkern

Lindenhof 2
16845 Temnitztal OT Rohrlack
Tel.: 033928 / 7 11 33



„Im Einklang mit der Natur genießen – frische, regionale Produkte im Rhythmus der Jahreszeiten.“

Rhinkraut

Zur Mesche 5b
16816 Neuruppin
Tel.: 0173 / 6 40 23 92



„Dem Kremmener Spargel widmen wir hier in Kremmen unsere ganze Erfahrung und Leidenschaft – vom Feld bis auf den Teller.“

Spargelhof Kremmen

Groß-Ziethener Weg 2
16766 Kremmen
Tel.: 033055 / 20 80

Wusstest du ... ?

... dass Spargel eine extrem kalorienarme Gemüsesorte ist und pro 100 Gramm nur etwa 20 Kalorien enthält? Dies macht ihn zu einer beliebten Wahl für viele Diäten. Zudem enthält Spargel eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe, darunter Vitamine A, C, E und K, sowie mehrere B-Vitamine und wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Kalium.



Prignitzer Grillteller

mit Straußenwurst und Kartoffelsalat



05

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Prignitzer Grillteller mit Straußenwurst und Kartoffelsalat

Produkte



ca. 20 min.

4 Personen



Zutaten:

- 800 g Straußen-Bratwurst von der „Straußenfarm Westprignitz“ 
- 500 g Prignitzer Kartoffelsalat der „Vormark KochKultur GmbH“ 
- etwas Schnittlauch

Dazu: Gut gekühltes Bockbier von „D.ASS Bier“ 



Zubereitung:

Bratwürste vom Strauß rundherum grillen.

Prignitzer Kartoffelsalat mit den Bratwürsten auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

Den Grillteller mit einem Bockbier servieren und genießen!



Mai – saisonales Obst/Gemüse: Erdbeeren, Rhabarber/Blumenkohl, Champignons, Kohlrabi, Lauch/Porree, Lauch/Frühlingszwiebeln, Mangold, Radieschen, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Wirsingkohl

Regionale Erzeuger



„Bock auf was anderes? –
Gebraut in Falkenhagen/Prignitz.“

Prignitzer Hausmosterei

Hauptstraße Falkenhagen 27
16928 Pritzwalk
Tel.: 033986 / 8 88 95



„Wir kochen mit Liebe,
essen mit Appetit und lachen
mit Freunden.“

Straußenfarm Westprignitz

Lübzower Weg 1
19348 Perleberg
Tel.: 0172 / 4 13 43 37



„Natürlich, regional.“

Vormark Feinkostmanufaktur

Dorfstraße 60
19348 Perleberg OT Quitzow
Tel.: 03876 / 78 89 29

Wusstest du ... ?

... dass der Strauß der größte und schwerste lebende Vogel der Welt ist? Er kann bis zu 2,80 Meter hoch werden und ein Gewicht von über 150 Kilogramm erreichen. Außerdem sind Strauße bekannt für ihre beeindruckende Laufgeschwindigkeit, die bis zu 70 Kilometer pro Stunde erreichen kann, was sie zu den schnellsten Läufern auf zwei Beinen macht. Trotz ihrer Größe und Geschwindigkeit können Strauße jedoch nicht fliegen. Ihre Flügel sind zu klein, um ihren großen Körper in die Luft zu heben.



Salat mit Gartenkräutern

zu kurz gebratenem Hüftsteak



06

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Salat mit Gartenkräutern zu kurzgebratenem Hüftsteak

Produkte



ca. 30 min.



4 Personen



Zutaten:

- 1 kg Hüftsteak vom „Ökohof Kuhhorst“ 
- ½ Kopfsalat vom „Sternhof“ 
- ½ Bund gemischte Gartenkräuter der Saison vom „Rixmanns Hof“
- ½ Salatgurke vom „Sternhof“
- 7 EL Öl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 TL Senf
- Salz
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 110 g Johannisbeerchutney von „Rixmanns Hof“ 



Zubereitung:

Hüftsteak aus dem Kühlschrank nehmen und Raumtemperatur annehmen lassen. Salat, Kräuter und Gurke waschen. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen, Kräuter hacken, Gurke in Scheiben schneiden. Aus vier Esslöffeln Öl, Essig, Zitrone und Senf ein Dressing rühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Salat und Gurke zufügen, locker vermengen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen, Steaks von beiden Seiten kräftig anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze auf ⅓ reduzieren, Steaks sechs bis zehn Minuten garen, je nach gewünschtem Gargrad.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in Ringe schneiden. Salat mit Zwiebeln und Gartenkräutern toppen. Steak mit dem Chutney anrichten, den Salat dazu reichen.



Juni – saisonales Obst/Gemüse: Blaubeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Rhabarber, Stachelbeeren/Blumenkohl, dicke Bohnen, Brokkoli, Champignons, Erbsen, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Lauch/Porree, Lauch/Frühlingszwiebeln, Mangold, Möhren/Karotten, Radieschen, Rotkohl, Spargel, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zuckerschoten

Regionale Erzeuger



„Der Ökohof Kuhhorst steht für nachhaltige Landwirtschaft und ein inklusives Miteinander. Wir produzieren hochwertige Bio-Lebensmittel in Demeter-Qualität und bieten Menschen mit Behinderung wertvolle Arbeitsplätze. So verbinden wir ökologischen Anbau mit sozialem Engagement.“

Ökohof Kuhhorst

Dorfstraße 9
16818 Fehrbellin GT Kuhhorst
Tel.: 033922 / 90 90 14



„Aus nachhaltigem Anbau frisch auf den Tisch: Gutes Essen macht glücklich!“

Rixmanns Hof

Nauener Straße 23a
16833 Linum
Tel.: 033922 / 5 05 71



„Zu einem guten Gericht, gehört ein gutes Gemüse mit Kräutern und eine schöne Tasse Tee.“

Sternhof

Dorfstraße 19
16845 Rohrlack
Tel.: 033928 / 7 12 22

Wusstest du ... ?

... dass Salatgurken auch eine kühlende Wirkung auf den Körper haben? Durch ihren hohen Wassergehalt und die darin enthaltenen Vitamine und Mineralien können sie helfen, den Körper an heißen Tagen abzukühlen und die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Zudem sind die Schalen der Gurken reich an Ballaststoffen und enthalten wertvolle Nährstoffe wie Silizium, das gut für die Haut, Haare und Nägel ist. Wenn du also das nächste Mal eine Gurke genießt, lohnt es sich, sie mit Schale zu essen!



Prignitz-Cosmo

mit Pritzwalker Beeren und GANS Gin



07

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Prignitz-Cosmo mit Pritzwalker Beeren und GANS Gin

Produkte



ca. 5 min.

1 Person



Zutaten:

- 1 Handvoll Heidelbeeren vom „Pritzwalker Obsthof“
- ½ Zitrone
- 5 cl Gin von der „GANS Feinbrand Manufaktur“
- 2 cl Holunderblütensirup von der „Regionalmarkthalle & Elbland Mosterei Wittenberge“
- 3 cl Heidelbeersaft vom „Pritzwalker Obsthof“
- einige Eiswürfel



Zubereitung:

Heidelbeeren waschen und dekorativ auf einen Cocktailspieß stecken.

Zitrone auspressen, ein Zentiliter des Safts abmessen.

Zitronensaft, Gin, Holunderblütensirup und Heidelbeersaft mit Eis in einen Shaker geben, eine Minute shaken.

Einige Eiswürfel in ein Martiniglas geben. Cocktail mit einem Strainer oder durch ein Sieb ins Glas abseihen. Sofort servieren.



Juli – saisonales Obst/Gemüse: Aprikose, Blaubeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Stachelbeeren, Zwetschgen/Aubergine, Blumenkohl, grüne Bohnen, dicke Bohnen, Brokkoli, Champignons, Erbsen, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Lauch/Porree, Lauch/Frühlingszwiebeln, Mangold, Möhren/Karotten, Paprika, Radieschen, Rote Beete, Rotkohl, Staudensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln

Regionale Erzeuger



„Pflück dein Glück.“

Pritzwalker Obsthof

Meyenburger Chaussee 4
16928 Pritzwalk
Tel.: 0171 / 9 34 21 24



„GANS Ganz Prignitz.“

GANS Feinbrand Manufaktur

Dorfstraße 12
16928 Groß Pankow OT Klein Gottschow
Tel.: 033983 / 99 97 99



„Wir verarbeiten regionale Äpfel zu hochwertigen Säften, die den authentischen Geschmack der Region ins Glas bringen.“

Regionalmarkthalle & Elblandmosterei

Krausestraße 11
19322 Wittenberge
Tel.: 03877 / 5 67 64 28

Wusstest du ... ?

... dass Heidelbeeren nicht nur für ihren Geschmack, sondern auch für ihre antioxidative Kraft bekannt sind? Sie enthalten eine der höchsten Konzentrationen von Antioxidantien unter allen gängigen Obst- und Gemüsesorten. Diese Antioxidantien, insbesondere Anthocyane, verleihen den Beeren ihre charakteristische blaue Farbe und tragen dazu bei, den Körper vor freien Radikalen zu schützen, die zu vorzeitiger Alterung und verschiedenen Krankheiten führen können.



Pelkartoffeln mit Katerbower Leinöl

mit Würzquark und schnellen Grilltomaten



08

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

Pellkartoffeln mit Katerbower Leinöl, Würzquark und schnellen Grilltomaten

Produkte



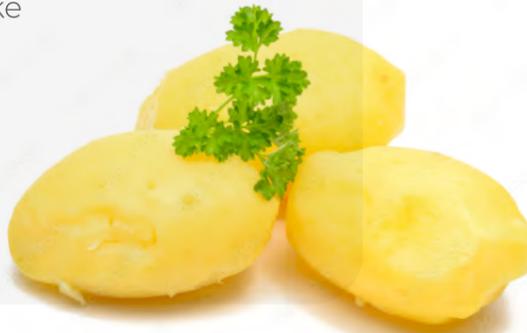
ca. 30 min.

4 Personen



Zutaten:

- 800 g Kartoffeln vom „Temnitzhof“ 
- Salz
- 8 Tomaten
- 80 ml frisches Leinöl von der „Ölmühle Katerbow“ 
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Bund Gartenkräuter
- 400 g Quark von der Ziege von der „Ziegenkäserei Karolinenhof“ 
- 1 EL Senf
- 1 Prise Zucker
- 1 große Gewürzgurke
- 2 EL Gurkenwasser



Zubereitung:

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser garen. Grillfunktion oder Oberhitze (220 Grad) des Backofens einschalten. Tomaten waschen, Blütenansätze entfernen und die Haut oben mehrmals kreuzförmig einschneiden. Haut ein wenig aufbiegen, salzen. Obere Hälfte der Tomaten in Leinöl dippfen, dann in Semmelbrösel, auf ein Rost setzen und 10 bis 15 Minuten gratinieren. In der Zwischenzeit Gartenkräuter waschen und hacken. Zum Quark geben, alles mit Senf, Salz und Zucker würzen. Gewürzgurke fein würfeln, mit Gurkenwasser zum Quark geben, verrühren.

Kartoffeln abgießen und längs aufschneiden. Kartoffeln mit Tomaten und Quark auf Tellern anrichten, übriges Leinöl über die Kartoffeln geben und sofort servieren.

August – saisonales Obst/Gemüse: Apfel, Aprikose, Birne, Blaubeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Stachelbeeren, Wassermelonen, Zwetschgen/Aubergine, Blumenkohl, grüne Bohnen, dicke Bohnen, Brokkoli, Butternüben, Champignons, Erbsen, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Lauch/Frühlingszwiebeln, Mais, Mangold, Möhren/Karotten, Paprika, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Staudensellerie, Tomaten, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln

Regionale Erzeuger



„Ohne Ööööl fehlt dir was!“

Ölmühle Katerbow

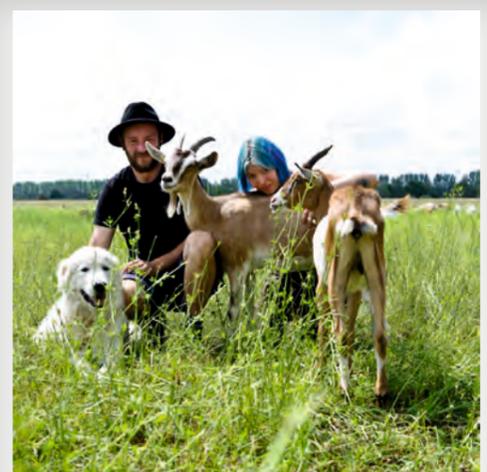
Dorfstraße 29
16818 Katerbow
Tel.: 01515 / 6 03 29 72



„Regional und direkt vom Bauern.“

Temnitzhof

Dorfstraße 12
16818 Walsleben
Tel.: 0173 / 1 94 12 43



„Biohof für die ganze Familie vor den Toren Berlins, handwerklich produzierter Ziegenkäse für Feinschmecker und Genießer.“

Ziegenkäserei & Wiesencafé Karolinenhof

Karolinenhof 1
16766 Kremmen
Tel.: 033922 / 6 01 90

Wusstest du ... ?

... dass Quark in der Raumfahrt eine wichtige Rolle spielt? Astronauten verwenden Quark als eine Quelle für leicht verdauliches Eiweiß und Kalzium während ihrer Missionen, da er lange haltbar ist und den hohen Nährstoffbedarf im All deckt. Bekannt ist er auch für seine entzündungshemmende und kühlende Wirkung. In Form von Wickeln oder Masken dient er so z. B. der Linderung von Sonnenbrand und Hautirritationen.



Kürbispizza mit Käse

vom Prignitzer Schaf



09

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

Kürbispizza mit Käse vom Prignitzer Schaf

Produkte



ca. 30 min.



4 Personen



Zutaten:

- ½ Würfel Hefe
- 220 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Zucker
- Salz
- 350 g Mehl + Mehl zum Arbeiten von der „Fuchsmühle“ 
- 300 g Hokkaidokürbis vom „Gartenbau Lüders“ 
- 200 g Saure Sahne
- 1 Eigelb
- 1 EL Senf
- Pfeffer
- 60 g Schnittkäse von der „Schafskäserei Anna Winter“ 
- einige Zweiglein Thymian
- 2 EL Rapsöl



Zubereitung:

Hefe ins warme Wasser bröseln, Zucker und ein Teelöffel Salz zufügen und verrühren. Mehl zufügen, alles gut zu einem Teig vermengen und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 40 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, putzen und in knapp ein Zentimeter dünne Spalten schneiden. Saure Sahne, Eigelb und Senf verrühren, Soße kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig kräftig durchkneten, auf einer bemehlten Fläche in Blechgröße ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech heben. Soße auf die Pizza streichen. Käse reiben, über die Soße streuen. Blättchen von der Hälfte des Thymians abrebeln, auf den Käse geben. Kürbispalten auf die Pizza legen, Pizza etwa 16 Minuten backen, bis die Ränder deutlich bräunen. Thymian über die Pizza geben, mit Öl beträufeln und in handliche Portionen schneiden.



September – saisonales Obst/Gemüse: Apfel, Birne, Blaubeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Holunderbeeren, Mirabellen, Pflaumen, Quitten, Wassermelonen, Weintrauben, Zwetschgen/Aubergine, Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokkoli, Butterrüben, Champignons, Erbsen, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Lauch/Frühlingszwiebeln, Mais, Mangold, Möhren/Karotten, Paprika, Radieschen, Rote Bete, Rotkohl, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben, Tomaten, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zwiebeln

Regionale Erzeuger



„Mehl ist der stille Held in der Küche – es verwandelt einfache Zutaten in kulinarische Meisterwerke.“

Altmark-Mühle Fuchs GmbH

Hauptstraße 60
39615 Zehrental
Tel.: 039398 / 2 04



„Kürbisse sind unsere große Leidenschaft, ob vom 100 g schweren „Jack the Little“ bis hin zum 770 kg Riesen Kürbis faszinieren uns diese Beeren schon seit vielen Jahren.“

Gartenbau Lüders

An der Wegemühle 3
16928 Pritzwalk
Tel.: 03395 / 30 27 03



„In meiner kleinen Käserei im Dorf Strigleben verarbeite ich die Rohmilch meiner ostfriesischen Milchsche zu verschiedenen Käsesorten. Das Futter baue ich selbst nach den Richtlinien des ökologischen Anbauverbandes Biopark e.V. an.“

Schafskäserei & ökologische Landwirtschaft

Schafstrift 2
16928 Groß Pankow OT Strigleben
Tel.: 038782 / 41 99 77

Wusstest du ... ?

... dass Schafe zu den ersten Tieren gehörten, die vom Menschen domestiziert wurden und sie bereits seit über 10.000 Jahren als Nutztiere gehalten werden? Sie wurden ursprünglich wegen ihrer Milch, ihres Fleisches und vor allem ihrer Wolle gezüchtet. Interessanterweise können Schafe Emotionen in den Gesichtern anderer Schafe erkennen und sich diese merken. Diese Fähigkeit hilft ihnen, soziale Bindungen innerhalb der Herde zu bilden und zu erhalten.



Apfelkuchen mit Walnussknusper und Bio-Eierlikör



10

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Apfelkuchen mit Walnusssküsper und Bio-Eierlikör

Produkte



ca. 75 min.

16 Stücke



Zutaten:

- 750 g Äpfel vom „Linumer Landhof“ 
 - 2 EL Zitronensaft
 - 4 Eier Gr. L
 - 150 g Zucker
 - 1 Btl. Vanillezucker
 - 150 g Butter + Butter für die Form
 - 250 g Mehl
 - 1 EL Backpulver
 - 1 EL Gries
- Für den Walnusssküsper:
- 100 g Walnuskerne von der „Walnusmeisterei“ 
 - 60 g Zucker
 - 1 Btl. Vanillezucker
 - 50 g Butter
 - 1 Prise Salz
 - 100 ml Bio-Eierlikör vom „Birkenhof Lemke“ 

Außerdem: Eine quadratische Springform mit 24 cm Kantenlänge



Zubereitung:

Äpfel schälen, halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln. Eier, Zucker und Vanillezucker sehr schaumig rühren. Zimmerwarme Butter in Flöckchen einrühren. Mehl und Backpulver mischen, zum Teig geben und alles zu einem festen Teig verrühren. Springform fetten und mit Grieß austreuen. Teig in die Form streichen. Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Walnuskerne grob hacken. 50 g Zucker, Vanillezucker, Butter und Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Walnüsse zufügen, sobald der Zucker restlos aufgelöst ist. Noch zwei Minuten kochen, gut rühren und die Masse etwas abkühlen lassen. Jede Apfelhälfte mehrmals tief einschneiden, Äpfel auf den Teig setzen. Die Nussmasse zwischen die Äpfel geben. Den Kuchen etwa 40 Minuten backen. Restlichen Zucker über die Äpfel streuen, weitere zehn Minuten backen, bis die Äpfel Farbe annehmen und die Walnussmasse bräunt. Kuchen auskühlen lassen, in Stücke schneiden und mit Eierlikör beträufelt servieren.



Oktober – saisonales Obst/Gemüse: Apfel, Birne, Blaubeeren, Holunderbeeren, Quitten, Weintrauben, Zwetschgen/Aubergine, Blumenkohl, grüne Bohnen, Brokkoli, Butternüssen, Champignons, Erbsen, Fenchel, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Lauch/Porree, Lauch/Frühlingszwiebeln, Mais, Mangold, Möhren/Karotten, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Staudensellerie, Steckrüben, Tomaten, Topinambur, Weißkohl, Wirsingkohl, Zucchini, Zwiebeln

Regionale Erzeuger



„Mit Leidenschaft und Herz,
für kleinbäuerliche Erzeugung
in der Region.“

Birkenhof Lemke Bio Landwirtschaft

Ackerfelder Dorfstraße 14
16909 Wittstock/Dosse GT Ackerfelde
Tel.: 033967 / 6 06 58



„An apple a day keeps the doctor away.“

Linumer Landhof

Nauener Straße 50
16833 Linum
Tel.: 033922 / 90 09 39



„Wir machen Walnuss
von A wie Anbau bis Z wie Zukunft.
Denn für Walnüsse aus Deutschland braucht
man vor allem eines: Geduld.“

Die Walnusmeisterei

Im Eichholz 33
16835 Herzberg (Mark)
Tel.: 033926 / 72 99 93

Wusstest du ... ?

... dass Hühner außergewöhnlich gute Sehfähigkeiten haben? Sie können Farben sehen und haben eine bessere Farbwahrnehmung als Menschen, da sie zusätzliche Farbzeptoren in ihren Augen besitzen. Diese ermöglichen es ihnen, ultraviolettes Licht zu sehen, was hilft, Nahrung zu finden und Raubtiere zu erkennen. Ihre Fähigkeit, sich schnell bewegende Objekte zu erkennen und darauf zu reagieren, ist ebenfalls bemerkenswert und macht sie zu sehr aufmerksamen Tieren.



Knieper-Wrap

mit Kletzker Kochschinken



11

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

Knieper-Wrap mit Kletzker Kochschinken

Produkte



ca. 25 min.

4 Personen



Zutaten:

- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 40 g Preiselbeerkompott
- 500 g Knieperkohl im Glas von der „Neudorfer Fleischerei“ 
- 4 Wrapbrote
- 250 g Frischkäse
- 250 g Kochschinken vom Schwein von der „Fleischerei Hildebrandt“ 
- 8 EL Perleberger Senf von der „Perleberger Senfmanufaktur“ 
- 4 EL Mais
- Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe in der Pfanne rösten. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Backofen auf 100 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln glasig braten. Preiselbeeren zufügen, verrühren. Knieperkohl zufügen, alles fünf Minuten anbraten. Währenddessen die Wrapbrote im Backofen erwärmen. Wrapbrote zu $\frac{2}{3}$ mit Frischkäse bestreichen, Kochschinken auf die bestrichene Fläche auflegen. Nun den Schinken mit Senf bestreichen, den warmen Knieperkohl darauf verteilen.

Wraps mit Mais und Sonnenblumenkernen bestreuen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und von der belegten Seite her einrollen, dabei die Seiten leicht einklappen. Wraps diagonal durchschneiden und servieren.

November – saisonales Obst/Gemüse: Apfel, Quitten/Butterrüben, Champignons, Fenchel, Grünkohl, Kürbis, Lauch/Porree, Pastinaken, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Steckrüben, Topinambur, Weißkohl, Wirsingkohl

Regionale Erzeuger



„Seit 1891 –
wir sind Fleischer-Handwerk.“

Landfleischerei Jürgen Hildebrandt GmbH

Dorfstraße 24
19339 Plattenburg OT Kletzke
Tel.: 038796 / 4 02 69



„Meisterhandwerk aus
der Prignitz.“

Neudorfer Fleischerei GmbH

Koloniestraße 13
16928 Groß Pankow (Prignitz) OT Neudorf
Tel.: 03395 / 31 18 70



„Perleberger Senf –
der Geschmack von ältester
Tradition und Qualität.“

Perleberger Senfspezialitäten GbR

Großer Markt 11
19348 Perleberg
Tel.: 03877 / 56 79 94 19

Wusstest du ... ?

... dass Knieperkohl eine traditionelle Kohlspezialität aus der Prignitz ist? Er wird aus verschiedenen Kohlarten hergestellt, darunter Grünkohl, Weißkohl und der blaue Markstammkohl, die zusammen fermentiert werden. Diese Zubereitungsart macht ihn besonders im Winter beliebt, da die Fermentation den Kohl lange haltbar macht. Knieperkohl wird typischerweise als Beilage zu deftigen Gerichten wie Kassler oder Eisbein serviert und ist bekannt für seinen säuerlich-pikanten Geschmack.



Rindsrouladen vom Preußenhof

mit Herzoginkartoffeln



12

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Rindsrouladen vom Preußenhof mit Herzoginkartoffeln

Produkte



ca. 90 min.

4 Personen



Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 3 Gewürzgurken
- 100 g durchwachsener Speck
- 8 Rindsrouladen (etwa 1,2 kg) von „Galloway vom Preußenhof“ 
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Senf
- 5 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 4 cl Schmugglertrunk von den „Wittstocker Likören“ 
- 800 g Kartoffeln
- 600 g Rosenkohl von „Grünkern“ 
- 2 Eigelb
- 75 g Butter
- geriebene Muskatnuss
- 40 g Sahne
- 1 Schuss Saft oder Rotwein
- 1 EL Sojasauce



Zubereitung:

Zwiebeln pellen. Eine Zwiebel in Streifen schneiden, die andere würfeln. Gewürzgurken und Speck längs in Streifen schneiden. Rouladenfleisch ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf bestreichen. Zwiebeln, Gurken und Speck auf das breitere Ende legen und einrollen, mit Zahnstochern feststecken. Drei Esslöffel Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Rouladen rundherum anbraten. Die Reste von Gurke und Speck kleinschneiden und zusammen mit Tomatenmark und Lorbeer um die Rouladen legen, kurz mit braten. Mit Likör und 150 ml Wasser ablöschen, unterm Deckel bei mäßiger Hitze eine Stunde schmoren. Ab und zu rühren. Jedes Mal, wenn der Sud reduziert ist, etwas Flüssigkeit ergänzen. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Abgießen. Parallel den Rosenkohl putzen und ebenfalls in Salzwasser kochen. Abgießen. Kochend heiße Kartoffeln durch die Presse drücken oder sehr fein stampfen, mit Eigelb und Butter verrühren. Masse mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Masse in einen Spritzbeutel füllen, kleine Türmchen auf ein mit Backpapier belegtes Rost setzen. Türmchen 15 bis 20 Minuten backen, sie sollen an den Spitzen bräunen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl und Zwiebelwürfel kurz anbraten, dabei schwenken. Der Rosenkohl soll bräunen und leicht zerfallen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Rouladen aus dem Bratensatz nehmen und warmhalten. Lorbeer entfernen, den Bratensatz mit Sahne, Saft und Sojasoße ergänzen, einmal aufkochen und pürieren.

Rouladen mit Herzoginkartoffeln, Rosenkohl und Soße auf Tellern anrichten und genießen.

Dezember – saisonales Obst/Gemüse: Butterrüben, Champignons, Grünkohl, Lauch/Porree, Pastinaken, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Topinambur, Wirsingkohl

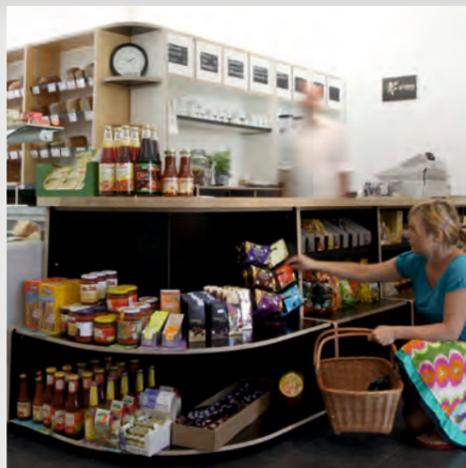
Regionale Erzeuger



„Mit gutem Gewissen genießen – aus der Region – für die Region.“

Galloway vom Preußenhof

Am Dröbel 10
16909 Heiligengrabe
Tel.: 033962 / 8 09 68



„Regional ist die erste Wahl.“

Grünkern Naturkost & Café

Karl-Marx-Straße 33
16816 Neuruppin
Tel.: 03391 / 39 86 71



„Wittstocker Liköre:
Natürlich gut.“

Wittstocker Liköre

Poststraße 10
16909 Wittstock/Dosse
Tel.: 0162 / 9 81 31 56

Wusstest du ... ?

... dass Herzoginkartoffeln (Pommes Duchesse) im 19. Jahrhundert in Frankreich entstanden sind und als eine elegante Beilage für königliche und festliche Anlässe galten, da sie mit ihrem goldbraunen, geriffelten Aussehen besonders dekorativ wirken?

