

Regional einkaufen und kochen

In Zeiten der Globalisierung und Massentierhaltung haben es die lokalen Landwirte immer schwerer, besonders wenn sie nicht auf Monokultur, sondern auf landschaftsgerechte Produktion setzen. Das Projekt Juradistl ist Teil der Bayerischen Biodiversitätsstrategie. Ziel des Projekts ist, Landwirte in der Oberpfalz zu unterstützen, die mit ihren Schafen und Rindern Biotope beweidet. Die so landschaftsschonend erzeugten Produkte werden unter dem Namen Juradistl vermarktet.

• Käse von Regensburger Weiden vom Biohof Koller •

MITTWOCH

8:00 – 12:00 Uhr Zeitlarn, Parkplatz Hotel Bartholomäus
13:30 – 17:30 Uhr Burgweinting, Einkaufszentrum BUZ
14:00 – 18:00 Uhr Hofladen Keltenstraße 5, Kareth

DONNERSTAG

9:00 – 12:00 Uhr Regenstein, Bauernmarkt
13:30 – 17:30 Uhr Bauernmarkt Regensburg beim Landratsamt

Freitag

8:00 – 12:00 Uhr Prüfening, bei Bäckerin Klein
13:00 – 18:00 Uhr Hofladen Keltenstraße 5, Kareth

Samstag

8:00 – 12:00 Uhr Lappersdorf, Marktplatz

Juradistl-Lammschäufel mit Wurzelgemüse

Zum Glück wird Lammfleisch immer beliebter und wer Juradistl-Weidelamm kauft, verhält sich auf jeden Fall klimaneutral, achtet das Tierwohl und unterstützt den Artenschutz.

Das braucht man

- * Brett, Messer, Bräter mit Deckel
- * 1 Juradistl Lammschäufel
(Bezugsadressen: www.juradistl.de)
- * Rosmarin- und Thymiansträußerl, Salz und Pfeffer
- * 2 Knoblauchzehen
- * 500 ml Olivenöl
- * 200 g Gelbe Rüben
- * 100 g Sellerie
- * 100 g Pastinaken
- * 100 g Zwiebeln
- * 125 ml Wasser oder Brühe
- * 125 ml Dunkelbier, Regensburger Rotwein oder Wasser

So wird's gemacht

Kräuter und Knoblauch fein hacken, mit der Hälfte des Öls, Salz und Pfeffer mischen und Fleisch damit gründlich einreiben. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen und Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten, Hälfte der Flüssigkeit zugeben, mit Deckel im Ofen bei 160° 90 Min. schmoren. Nach der Hälfte der Garzeit das grob gewürfelte Gemüse zugeben und ohne Deckel fertig garen. Zwischendurch weiter Flüssigkeit angießen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, einige frisch gehackte Kräuter zum Schluss zugeben. Passt zu traditionellen Kartoffelknödeln oder mediterran mit Kartoffelgnocchi.

