

BV - Bauernmarkt am Samstag, den 31. Oktober 2026

„Am Eckla“, von 8 – 12 Uhr!

Ecke Germers - /Deidesheimer Straße

Anwesend sind: **Metzgerei Häring**, **Gemüsebau Bauer**,
Käse Schwendner.

Am Samstag, den 7.11.2026 ist Bäckerei Nusselt wieder für Sie da!

**Der Wochen-/BV-Bauernmarkt des
Bürgervereins Siedlungen Süd e. V.
Eine Gelegenheit Bekannte, Freunde und
Nachbarn zu treffen.**



Der Bauernmarkt des Bürgervereins Siedlungen Süd e. V. findet jeden 3. Samstag im Monat* statt. Ein Ort der die Gelegenheit bietet, Bekannte, Freunde und Nachbarn zu treffen.

Der Bürgerverein selbst ist an diesen Samstagen mit Grillbratwurst und Getränkeauschank am Markt vertreten. Nutzen Sie die Gelegenheit für Fragen oder ein Anliegen mit Mitgliedern des Bürgervereins am Markt zu besprechen!

*August ohne Bürgerverein

•BÜRGERNAH

•KOMPETENT

•UNABHÄNGIG

BÜRGERVEREIN
Siedlungen Süd e.V.



FÜR EINEN LEBENSWERTEN STADTTEIL!



Ihr Bürgervereinsteam

B. Baumann / Thomas Konradt

Siehe auch: www.bv-siedlungen-sued.de

**Die Lagerkapazitäten in den Verkaufswägen sind begrenzt, deshalb gilt für alle
am Markt ausgewiesenen Angebote, „Nur solange Vorrat reicht!“**

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten!

Neben frischen Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Schlachtung und eigener Herstellung bietet Metzgerei Häring auch Fertigprodukte an.

Das schnelle Gericht!



Abb. ähnlich!

Beliebte Wurstsorten gibt es auch in der Dose.

Das Angebot umfasst Suppen, fertige Braten/Mahlzeiten und Konserven.

Dosenkonserven:

Suppen: Leberknödelsuppe, Gulaschsuppe.

Braten in der Dose: Schweinebraten, Rinderbraten, Rinder-gulasch, Rahmgeschnetzeltes, Saure Lunge, Schaschlikpfanne, Hirschbraten, Sauerbraten, Bolognese.

Wurstkonserven: Bratwurst, Hausmacher, Göttinger, Bier-schinken, Leberkäse, Jagdwurst, Presssack, Schweinefleisch, Feine Schinkenwurst.

Braten/Mahlzeiten (schnelles Gericht):

Schweinbraten, Sauerbraten, Kalbsrahmbraten, Rinderrouladen, Hirschbraten, Saure Zipfel, Schaschliktopf, Schaschlikspieße, Schweinerahmbraten, Leberknödelsuppe.

Von Suppen- u. Bratenkonserven, fertige Braten/Mahlzeiten sind nicht immer alle Sorten vorrätig. Bitte nachfragen und/oder frühzeitig bestellen.

Weitere Angebote sind im Verkaufswagen ausgewiesen!

Metzgerei Häring • Tartsberg 4 • 92367 Pilsach • Telefon: 09186 226

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten!

Warum ist Rote Bete so gesund?



Rote Bete ist reich an Antioxidantien. Diese schützen Zellen und Gefäße, helfen bei der Regeneration und stärken das Herz sowie die Abwehrkräfte. Hält wach: Die Rübe **ist** reich an Eisen und Folsäure.

Aber das Wintergemüse ist auch gut für die Gesundheit: Es gilt als Superfood. Viele Leistungssportler schwören auf Rote Bete-Saft. **Die Rübe mit dem erdigen Geschmack wirkt entzündungshemmend** und immunstimulierend, sie fördert die Blutbildung und kann den Blutdruck senken.

Rote Bete Blätter zu essen ist gesund.

Du kannst die Rote Bete Blätter tatsächlich auch roh essen! So erhältst du das meiste an Vitaminen – 200-fach mehr an Vitamin A als in der Knolle selbst – und verleihst deinen Gerichten noch mehr Frische. Salate mit den jungen Blättern aufpeppen/garnieren.

Hat Rote Bete nach dem Kochen noch Vitamine?

Gegart ist Rote Bete ebenfalls gesund. **Um sie möglichst nährstoffreich zuzubereiten, schälen Sie sie vor dem Kochen oder Backen nicht. So bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe erhalten und werden nicht** heraus geschwemmt. Außerdem kann man aus Rote Bete eine schmackhafte Suppe zu kochen.

Wir empfehlen Ihnen, die Rote Beete vor dem Kochen nicht zu schälen. So bleiben die Nährstoffe in ihr auch beim Garen erhalten Ohne Schale verliert die Knolle außerdem ihre schöne Farbe. **Nach dem Kochen** pellen Sie die Haut einfach mit einem Messer oder den Händen ab. Haushaltshandschuhe anziehen.

Oder rote Bete aus dem Glas?



Ungesund ist rote Bete im Glas auf keinen Fall. Einige Vitamine werden durch das Kochen vermindert, dafür bringt es aber auch den Vorteil, dass sich die Oxalsäure, die nicht jeder verträgt, durch die Erhitzung reduziert wird!

Aktuell:

Jetzt warm zum Mitnehmen bei Gemüsebau Bauer!

Gemüsebau Bauer

mit Liebe und Hingabe zum Produkt

Gemüse von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebeln.

Auswahl hochwertiger saisonaler/regionaler
Herrlichkeiten, frisch aus dem Knoblauchsland.

Mildes Sauerkraut frisch vom Fass!

Reich an Mineralstoffen und An-
tioxidantien jetzt wieder ver-
fügbar!

Sauerkraut ist ja so gesund!

Fränkischer

Kohlrabi

3 Stk. 3.- €

Hokkaido u. Süßkartoffeln!

Auch fränkischer
Blumenkohl u. Bohnen
wieder verfügbar

Brokkoli,
Zucchini, eigene
Minigurken und raue
Gurken.

Mangold, eigener
Knoblauch, Fenchel,
frische Gelberüben und
u.v.m. direkt aus dem
Knoblauchsland.

Wo gibt's für Sie, sonst noch diese Vielfalt!

Gemüsebau Bauer • Höfleser Hauptstraße 36 • 90427 Nürnberg

Tel: 0911 381911 • E-Mail: gemuesebau.bauer@t-online.de



Abbildungen ähnlich!



Abbildungen ähnlich!





Gemüsebau Bauer

REGIONAL IST NACHHALTIG!

Rucola, Feldsalat, BabyLeaf 300 gr. 5.-€



Aktuell

**10 verschiedene
Salate zur freien
Auswahl!**

3 Stck. 3,50 €

**Da weiß man wo's herkommt
und was man isst!**

Was passt zu Bauer's Sauerkraut vom Fass?

Die Klassiker

Bratwurst

Leberkäs

Kassler

Eisbein



Abbildung ähnlich!

Dem ist nichts mehr hinzuzufügen. Nach der Grillsaison wo Bratwurst, Steak u. Leberkäse dominierten kommt das Kassler und das Eisbein jetzt bei herbstlichen Tagen zum Zuge.

Läuft ihnen in Gedanken daran, nicht auch schon das Wasser im Munde zusammen.

Eisbein, Kassler und Leberwürste bekommen Sie bei unserer Metzgerei Häring am Markt und das traditionell hergestellte Sauerkraut dazu von unserem Gemüsebau Bauer.

Kasseler mit Kartoffelbrei - stampf und Sauerkraut



Hätten Sie es gewusst? Der Unterschied zwischen Kartoffelpüree und Kartoffelbrei ist meistens die Konsistenz: Kartoffelpüree ist fein und glatt, während Kartoffelbrei oder Kartoffelstampf auch noch stückig sein kann. Ein Gericht zum Verlieben.

Zutaten für 4 Personen: Kasseler: ca. 800 g Kasseler, 500 g bis 750 g (frisch oder aus der Dose)
Sauerkraut, ca. 1 kg Kartoffeln (mehligkochend), Würz- & Kochzutaten: 1 Zwiebel, 1–2 Lorbeerblätter, 3–4 Wacholderbeeren, etwas Öl oder Butter, Brühe **und/**oder ein Schuss Weißwein. ca. 150–200 ml Milch, 50–100 g Butter, Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss.

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden, in Salzwasser weich kochen (ca. 20 Minuten). Eine gewürfelte Zwiebel in einem Topf mit etwas Fett anschwitzen, das Sauerkraut zusammen mit Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben, mit etwas Brühe oder Wein ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 15–20 Minuten dünsten. Das Kasseler je nach Art entweder in einer Pfanne anbraten oder direkt auf bzw. im Sauerkraut mit erhitzen und gar ziehen lassen (ca. 10–15 Minuten, bis es heiß ist, ohne dass es trocken wird). Die Kartoffeln abgießen, heiße Milch und Butter hinzufügen, mit einem Stampfer oder einer Presse zu einem cremigen Püree verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Anrichten: Kartoffelbrei, Sauerkraut und Kasseler gemeinsam auf Tellern anrichten.

Dies ist nur eine grobe Beschreibung, um den Aufwand darzustellen und Ihren Appetit anzuregen. Detailliertere Rezepte finden Sie unter diesem Link: [Kasseler](#)

Bergkäse würzig

von Käse Schwendner



ALLGÄUER BERGKÄSE

Ein Stück authentische, Allgäuer Käsekultur, von Käse-Sommelier Gerhard Schwendner. Unser Allgäuer Bergkäse ein Hartkäse aus Rohmilch, mit vier Monaten Reifezeit ist ein Geschmackserlebnis! Cremig auf der Zunge zergehend kommt der vielfältige Geschmack der Almgräser voll zur Geltung!

Mindestens 50 % Fett i. Tr.

Hartkäse aus Rohmilch hergestellt

4 Monate gereift

Hartkäse aus Rohmilch (Allgäuer Heumilch)

Essbare Rotschmiererinde,- gluten-und laktosefrei,- silagefrei, ohne Glyphosat u. Konservierungsmittel, Gentechnikfrei, alle Zutaten aus zertifiziert biologischem Anbau.

Im Kühlschrank ungeöffnet mindestens 20 Tage haltbar.

Passt zu: Brotzeit, Käsesalat, Salatbeilage, Kässpätzle, Käsesuppe, Pizza

Gerhard Schwendner • Grametshof 2 • 93176 Beratzhausen,
info@schwendner-kaese.de Telefon: 0151/15295902

Käse Schwendner

mit Kratzerbauer
Käsespezialitäten

Wo Einkaufen noch Freude macht!



**Regionale Spitzenprodukte!
Butter, Jogurt und Frischkäse
von den eigenen Milchkühen.
Auch der Schnittkäse aus
Heumilch kommt von der
Käserei Schwendner.**

**Kostprobe vor Ort. Probieren Sie wie ein natürliches Jogurt
schmeckt! Kosten Sie den Frischkäse mit Lauch oder den auf
der Zunge zergehenden saisonal abhängigen Käse mit Kräu-
tern, z.B. mit Bockshornklee verfeinerten Bauernkäse.
Einmalig in Nürnberg, nur „Am Eckla“, der Ort mit
Geschmack! Ausprobieren!**

**Mitgebrachte eigene Behältnisse werden gerne
befüllt/genutzt.**

Gerhard Schwendner • Grametshof 2 • 93176 Beratzhausen,
info@schwendner-kaese.de Telefon: 0151/15295902

**Etwas vergessen! Metzgerei Emmert und Bäckerei
Nusselt stehen jeden Dienstag von 8 -13 Uhr, Kreu-
zung/Finkenbrunn neben der Norma!**

**Dies ist nur ein kleiner Teil des Marktsortiments.
Schauen Sie an einem Samstag (8-12 Uhr) einfach
mal vorbei und genießen Sie das regionale
breitgefächerte Angebot!**

•BÜRGERNAH

•KOMPETENT

•UNABHÄNGIG

BÜRGERVEREIN
Siedlungen Süd e.V.



FÜR EINEN LEBENSWERTEN STADTTEIL!

Alle Angaben und Preise ohne Gewähr. Irrtum vorbehalten!