

# Saisonale Monats-Einkaufslisten

Kurze Orientierung für Einkauf und Küche. Für Details und Filter die Online-Version nutzen.

## Januar

- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Chicorée** Hauptsaison  
Salat, Gratin, Pfanne
- **Feldsalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Beilage
- **Kresse** Hauptsaison  
Brot, Salat, Suppe, Ei
- **Portulak** Hauptsaison  
Wintersalat, Quark, Bowl
- **Lauch** Nebensaison  
Suppe, Quiche, Eintopf, Pfanne
- **Rosenkohl** Nebensaison  
Beilage, Ofengemüse, Auflauf
- **Schwarzwurzel** Nebensaison  
Suppe, Gratin, Beilage
- **Topinambur** Nebensaison  
Suppe, Ofengemüse, Püree, Rohkost
- **Wirsing** Nebensaison  
Rouladen, Suppe, Pfanne, Auflauf
- **Apfel** Lagerware  
Kuchen, Kompott, Müsli, Salat, Ofengerichte
- **Birne** Lagerware  
Dessert, Kuchen, Chutney, Salat
- **Chinakohl** Lagerware  
Salat, Pfanne, Kimchi, Suppe
- **Kartoffel** Lagerware  
Beilage, Auflauf, Suppe, Salat
- **Knoblauch** Lagerware  
Würzen, Marinaden, Ofengerichte
- **Kürbis** Lagerware  
Suppe, Ofengemüse, Curry, Kuchen
- **Meerrettich** Lagerware  
Sauce, Aufstrich, Beilage
- **Möhre** Lagerware  
Rohkost, Suppe, Ofengemüse, Kuchen

## Februar

- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Chicorée** Hauptsaison  
Salat, Gratin, Pfanne
- **Feldsalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Beilage
- **Kresse** Hauptsaison  
Brot, Salat, Suppe, Ei
- **Portulak** Hauptsaison  
Wintersalat, Quark, Bowl
- **Lauch** Nebensaison  
Suppe, Quiche, Eintopf, Pfanne
- **Rosenkohl** Nebensaison  
Beilage, Ofengemüse, Auflauf
- **Schwarzwurzel** Nebensaison  
Suppe, Gratin, Beilage
- **Topinambur** Nebensaison  
Suppe, Ofengemüse, Püree, Rohkost
- **Wirsing** Nebensaison  
Rouladen, Suppe, Pfanne, Auflauf
- **Apfel** Lagerware  
Kuchen, Kompott, Müsli, Salat, Ofengerichte
- **Birne** Lagerware  
Dessert, Kuchen, Chutney, Salat
- **Chinakohl** Lagerware  
Salat, Pfanne, Kimchi, Suppe
- **Kartoffel** Lagerware  
Beilage, Auflauf, Suppe, Salat
- **Knoblauch** Lagerware  
Würzen, Marinaden, Ofengerichte
- **Kürbis** Lagerware  
Suppe, Ofengemüse, Curry, Kuchen
- **Meerrettich** Lagerware  
Sauce, Aufstrich, Beilage
- **Möhre** Lagerware  
Rohkost, Suppe, Ofengemüse, Kuchen

## März

- **Bärlauch** Hauptsaison  
Pesto, Butter, Suppe, Quark
- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Chicorée** Hauptsaison  
Salat, Gratin, Pfanne
- **Feldsalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Beilage
- **Kresse** Hauptsaison  
Brot, Salat, Suppe, Ei
- **Portulak** Hauptsaison  
Wintersalat, Quark, Bowl
- **Lauch** Nebensaison  
Suppe, Quiche, Eintopf, Pfanne
- **Rhabarber** Nebensaison  
Kompott, Kuchen, Sirup, Dessert
- **Schnittlauch** Nebensaison  
Quark, Ei, Salat, Kartoffeln
- **Schwarzwurzel** Nebensaison  
Suppe, Gratin, Beilage
- **Spinat** Nebensaison  
Salat, Pasta, Quiche, Suppe
- **Topinambur** Nebensaison  
Suppe, Ofengemüse, Püree, Rohkost
- **Wirsing** Nebensaison  
Rouladen, Suppe, Pfanne, Auflauf
- **Apfel** Lagerware  
Kuchen, Kompott, Müsli, Salat, Ofengerichte
- **Birne** Lagerware  
Dessert, Kuchen, Chutney, Salat
- **Kartoffel** Lagerware  
Beilage, Auflauf, Suppe, Salat
- **Knoblauch** Lagerware  
Würzen, Marinaden, Ofengerichte
- **Meerrettich** Lagerware  
Sauce, Aufstrich, Beilage

## April

- **Bärlauch** Hauptsaison  
Pesto, Butter, Suppe, Quark
- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Kresse** Hauptsaison  
Brot, Salat, Suppe, Ei
- **Rhabarber** Hauptsaison  
Kompott, Kuchen, Sirup, Dessert
- **Schnittlauch** Hauptsaison  
Quark, Ei, Salat, Kartoffeln
- **Spinat** Hauptsaison  
Salat, Pasta, Quiche, Suppe
- **Bataviasalat** Nebensaison  
Salat, Bowl, Sandwich
- **Chicorée** Nebensaison  
Salat, Gratin, Pfanne
- **Kohlrabi** Nebensaison  
Rohkost, Suppe, Gratin, Beilage
- **Kopfsalat** Nebensaison  
Salat, Wrap, Beilage
- **Lauch** Nebensaison  
Suppe, Quiche, Eintopf, Pfanne
- **Petersilie** Nebensaison  
Salat, Suppe, Kartoffeln, Sauce
- **Radieschen** Nebensaison  
Rohkost, Salat, Brotzeit
- **Rettich** Nebensaison  
Brotzeit, Salat, Pickles
- **Rucola** Nebensaison  
Salat, Pizza, Pasta, Pesto
- **Spargel** Nebensaison  
Klassisch, Salat, Suppe, Pasta
- **Spitzkohl** Nebensaison  
Salat, Pfanne, Rouladen, Eintopf
- **Apfel** Lagerware  
Kuchen, Kompott, Müsli, Salat, Ofengerichte

## Mai

- **Bataviasalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Sandwich
- **Bärlauch** Hauptsaison  
Pesto, Butter, Suppe, Quark
- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Dill** Hauptsaison  
Gurken, Fisch, Quark, Kartoffeln
- **Eichblattsalat** Hauptsaison  
Salat, Beilage, Bowl
- **Kohlrabi** Hauptsaison  
Rohkost, Suppe, Gratin, Beilage
- **Kopfsalat** Hauptsaison  
Salat, Wrap, Beilage
- **Kresse** Hauptsaison  
Brot, Salat, Suppe, Ei
- **Lollo Rosso** Hauptsaison  
Salat, Burger, Garnitur
- **Minze** Hauptsaison  
Tee, Dessert, Salat, Getränke
- **Petersilie** Hauptsaison  
Salat, Suppe, Kartoffeln, Sauce
- **Radieschen** Hauptsaison  
Rohkost, Salat, Brotzeit
- **Rettich** Hauptsaison  
Brotzeit, Salat, Pickles
- **Rhabarber** Hauptsaison  
Kompott, Kuchen, Sirup, Dessert
- **Rosmarin** Hauptsaison  
Kartoffeln, Ofengemüse, Marinaden
- **Rucola** Hauptsaison  
Salat, Pizza, Pasta, Pesto
- **Salbei** Hauptsaison  
Butter, Pasta, Tee, Ofengerichte
- **Schnittlauch** Hauptsaison  
Quark, Ei, Salat, Kartoffeln

## Juni

- **Basilikum** Hauptsaison  
Pesto, Tomate, Pasta, Salat
- **Bataviasalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Sandwich
- **Blumenkohl** Hauptsaison  
Gratin, Suppe, Curry, Rohkost
- **Brokkoli** Hauptsaison  
Pasta, Suppe, Pfanne, Gratin
- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Dill** Hauptsaison  
Gurken, Fisch, Quark, Kartoffeln
- **Eichblattsalat** Hauptsaison  
Salat, Beilage, Bowl
- **Eisbergsalat** Hauptsaison  
Salat, Burger, Wrap
- **Erbse** Hauptsaison  
Suppe, Risotto, Beilage, Salat
- **Erdbeere** Hauptsaison  
Dessert, Kuchen, Marmelade, Salat
- **Gurke** Hauptsaison  
Salat, Tsatsiki, Snack, Einlegen
- **Himbeere** Hauptsaison  
Dessert, Marmelade, Kuchen, Joghurt
- **Johannisbeere** Hauptsaison  
Gelee, Kuchen, Dessert, Saft
- **Kirsche** Hauptsaison  
Kuchen, Kompott, Dessert, Einmachen
- **Kohlrabi** Hauptsaison  
Rohkost, Suppe, Gratin, Beilage
- **Kopfsalat** Hauptsaison  
Salat, Wrap, Beilage
- **Koriander** Hauptsaison  
Curry, Salsa, Salat, Suppe
- **Kresse** Hauptsaison  
Brot, Salat, Suppe, Ei

## Juli

- **Aprikose** Hauptsaison  
Kuchen, Marmelade, Kompott, Salat
- **Aubergine** Hauptsaison  
Ratatouille, Ofengemüse, Curry, Dip
- **Basilikum** Hauptsaison  
Pesto, Tomate, Pasta, Salat
- **Bataviasalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Sandwich
- **Blumenkohl** Hauptsaison  
Gratin, Suppe, Curry, Rohkost
- **Bohnen** Hauptsaison  
Eintopf, Salat, Beilage, Pfanne
- **Brokkoli** Hauptsaison  
Pasta, Suppe, Pfanne, Gratin
- **Brombeere** Hauptsaison  
Dessert, Marmelade, Smoothie, Kuchen
- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Dill** Hauptsaison  
Gurken, Fisch, Quark, Kartoffeln
- **Eichblattsalat** Hauptsaison  
Salat, Beilage, Bowl
- **Eisbergsalat** Hauptsaison  
Salat, Burger, Wrap
- **Erbse** Hauptsaison  
Suppe, Risotto, Beilage, Salat
- **Erdbeere** Hauptsaison  
Dessert, Kuchen, Marmelade, Salat
- **Fenchel** Hauptsaison  
Salat, Ofengemüse, Suppe, Fischgerichte
- **Gurke** Hauptsaison  
Salat, Tsatsiki, Snack, Einlegen
- **Heidelbeere** Hauptsaison  
Müsli, Muffins, Dessert, Smoothie
- **Himbeere** Hauptsaison  
Dessert, Marmelade, Kuchen, Joghurt

## August

- **Apfel** Hauptsaison  
Kuchen, Kompott, Müsli, Salat, Ofengerichte
- **Aprikose** Hauptsaison  
Kuchen, Marmelade, Kompott, Salat
- **Aubergine** Hauptsaison  
Ratatouille, Ofengemüse, Curry, Dip
- **Basilikum** Hauptsaison  
Pesto, Tomate, Pasta, Salat
- **Bataviasalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Sandwich
- **Birne** Hauptsaison  
Dessert, Kuchen, Chutney, Salat
- **Blumenkohl** Hauptsaison  
Gratin, Suppe, Curry, Rohkost
- **Bohnen** Hauptsaison  
Eintopf, Salat, Beilage, Pfanne
- **Brokkoli** Hauptsaison  
Pasta, Suppe, Pfanne, Gratin
- **Brombeere** Hauptsaison  
Dessert, Marmelade, Smoothie, Kuchen
- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Dill** Hauptsaison  
Gurken, Fisch, Quark, Kartoffeln
- **Eichblattsalat** Hauptsaison  
Salat, Beilage, Bowl
- **Eisbergsalat** Hauptsaison  
Salat, Burger, Wrap
- **Endiviasalat** Hauptsaison  
Salat, lauwarme Beilage
- **Fenchel** Hauptsaison  
Salat, Ofengemüse, Suppe, Fischgerichte
- **Gurke** Hauptsaison  
Salat, Tsatsiki, Snack, Einlegen
- **Heidelbeere** Hauptsaison  
Müsli, Muffins, Dessert, Smoothie

## September

- **Apfel** Hauptsaison  
Kuchen, Kompott, Müsli, Salat, Ofengerichte
- **Aubergine** Hauptsaison  
Ratatouille, Ofengemüse, Curry, Dip
- **Basilikum** Hauptsaison  
Pesto, Tomate, Pasta, Salat
- **Bataviasalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Sandwich
- **Birne** Hauptsaison  
Dessert, Kuchen, Chutney, Salat
- **Blumenkohl** Hauptsaison  
Gratin, Suppe, Curry, Rohkost
- **Bohnen** Hauptsaison  
Eintopf, Salat, Beilage, Pfanne
- **Brokkoli** Hauptsaison  
Pasta, Suppe, Pfanne, Gratin
- **Brombeere** Hauptsaison  
Dessert, Marmelade, Smoothie, Kuchen
- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Chinakohl** Hauptsaison  
Salat, Pfanne, Kimchi, Suppe
- **Dill** Hauptsaison  
Gurken, Fisch, Quark, Kartoffeln
- **Eichblattsalat** Hauptsaison  
Salat, Beilage, Bowl
- **Eisbergsalat** Hauptsaison  
Salat, Burger, Wrap
- **Endiviensalat** Hauptsaison  
Salat, lauwarme Beilage
- **Fenchel** Hauptsaison  
Salat, Ofengemüse, Suppe, Fischgerichte
- **Gurke** Hauptsaison  
Salat, Tsatsiki, Snack, Einlegen
- **Hagebutte** Hauptsaison  
Tee, Mus, Marmelade

## Oktober

- **Apfel** Hauptsaison  
Kuchen, Kompott, Müsli, Salat, Ofengerichte
- **Birne** Hauptsaison  
Dessert, Kuchen, Chutney, Salat
- **Blumenkohl** Hauptsaison  
Gratin, Suppe, Curry, Rohkost
- **Brokkoli** Hauptsaison  
Pasta, Suppe, Pfanne, Gratin
- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Chicorée** Hauptsaison  
Salat, Gratin, Pfanne
- **Chinakohl** Hauptsaison  
Salat, Pfanne, Kimchi, Suppe
- **Eichblattsalat** Hauptsaison  
Salat, Beilage, Bowl
- **Endiviensalat** Hauptsaison  
Salat, lauwarme Beilage
- **Feldsalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Beilage
- **Fenchel** Hauptsaison  
Salat, Ofengemüse, Suppe, Fischgerichte
- **Hagebutte** Hauptsaison  
Tee, Mus, Marmelade
- **Kartoffel** Hauptsaison  
Beilage, Auflauf, Suppe, Salat
- **Knoblauch** Hauptsaison  
Würzen, Marinaden, Ofengerichte
- **Kohlrabi** Hauptsaison  
Rohkost, Suppe, Gratin, Beilage
- **Kresse** Hauptsaison  
Brot, Salat, Suppe, Ei
- **Kürbis** Hauptsaison  
Suppe, Ofengemüse, Curry, Kuchen
- **Lauch** Hauptsaison  
Suppe, Quiche, Eintopf, Pfanne

## November

- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Chicorée** Hauptsaison  
Salat, Gratin, Pfanne
- **Chinakohl** Hauptsaison  
Salat, Pfanne, Kimchi, Suppe
- **Endiviensalat** Hauptsaison  
Salat, lauwarme Beilage
- **Feldsalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Beilage
- **Hagebutte** Hauptsaison  
Tee, Mus, Marmelade
- **Kresse** Hauptsaison  
Brot, Salat, Suppe, Ei
- **Kürbis** Hauptsaison  
Suppe, Ofengemüse, Curry, Kuchen
- **Lauch** Hauptsaison  
Suppe, Quiche, Eintopf, Pfanne
- **Meerrettich** Hauptsaison  
Sauce, Aufstrich, Beilage
- **Pastinake** Hauptsaison  
Suppe, Püree, Ofengemüse, Chips
- **Portulak** Hauptsaison  
Wintersalat, Quark, Bowl
- **Quitte** Hauptsaison  
Gelee, Kompott, Brot, Sirup
- **Rosenkohl** Hauptsaison  
Beilage, Ofengemüse, Auflauf
- **Rote Bete** Hauptsaison  
Salat, Suppe, Ofengemüse, Aufstrich
- **Rotkohl** Hauptsaison  
Beilage, Salat, Schmorgericht
- **Schlehe** Hauptsaison  
Likör, Gelee, Sirup
- **Schwarzwurzel** Hauptsaison  
Suppe, Gratin, Beilage

## Dezember

- **Champignon** Hauptsaison  
Pfanne, Suppe, Sauce, Salat
- **Chicorée** Hauptsaison  
Salat, Gratin, Pfanne
- **Feldsalat** Hauptsaison  
Salat, Bowl, Beilage
- **Kresse** Hauptsaison  
Brot, Salat, Suppe, Ei
- **Pastinake** Hauptsaison  
Suppe, Püree, Ofengemüse, Chips
- **Portulak** Hauptsaison  
Wintersalat, Quark, Bowl
- **Rosenkohl** Hauptsaison  
Beilage, Ofengemüse, Auflauf
- **Schwarzwurzel** Hauptsaison  
Suppe, Gratin, Beilage
- **Steckrübe** Hauptsaison  
Eintopf, Püree, Ofengemüse
- **Topinambur** Hauptsaison  
Suppe, Ofengemüse, Püree, Rohkost
- **Lauch** Nebensaison  
Suppe, Quiche, Eintopf, Pfanne
- **Wirsing** Nebensaison  
Rouladen, Suppe, Pfanne, Auflauf
- **Apfel** Lagerware  
Kuchen, Kompott, Müsli, Salat, Ofengerichte
- **Birne** Lagerware  
Dessert, Kuchen, Chutney, Salat
- **Chinakohl** Lagerware  
Salat, Pfanne, Kimchi, Suppe
- **Kartoffel** Lagerware  
Beilage, Auflauf, Suppe, Salat
- **Knoblauch** Lagerware  
Würzen, Marinaden, Ofengerichte
- **Kürbis** Lagerware  
Suppe, Ofengemüse, Curry, Kuchen