



*Wurzelhof*

der Gemeinschaft Schinkel GbR



Wurzelhof der Gemeinschaft Schinkel  
ÖKOLOGISCHER GEMÜSEANBAU  
DER BESONDEREN ART



*Schinkeler Höfe*  
Solidarische Landwirtschaft e.U.



**Produkte:** Gemüse

**Verteilung und Vermarktung:**  
solidarische Landwirtschaft und  
Wochenmarkt in Schinkel



info@wurzelhof-schinkel.de

wurzelhof-schinkel.de

04346 412003

Eckredder 8, 24214 Schinkel

## *Ein gesunder Boden ist die Grundlage allen Landwirtschaftens und Lebens.*

Darum haben wir auf dem Wurzelhof eine eigene, kohlenstofforientierte Anbaupraxis entwickelt, die den Boden vital erhält. Hierzu gehören eine weite Fruchtfolge, Futterbau/Gründüngung, Mulch, minimalinvasive Bodenbearbeitung, Kompost, Komposttee und Mischkultur. All dies ermöglicht eine Klimalandwirtschaft ohne externen Stickstoffdünger. Der Wurzelhof wurde 1986 gegründet und ist seit 2015 Teil der Solidarischen Landwirtschaft „Schinkeler Höfe“. Auf 15 ha Freilandflächen und in 7 Folienhäusern bauen wir über 50 Kulturen an.

**Zu unserer Homepage:**  
wurzelhof-schinkel.de



schinkeler-hoeefe.de



BIO aus SH – BIO für alle, Fotos: Wurzelhof



**Unsere Wochenmärkte:**

Schinkel / Di., 10:00 – 14:00 Uhr

Als Teil der Solawi „Schinkeler Höfe“ bekommt ihr wöchentlich unser Gemüse zu einem Depot in eurer Nähe geliefert.

„Bio aus SH– Bio für alle“ stellt jeden Monat einen Bio-Betrieb aus Schleswig-Holstein vor.

SH



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Landwirtschaft,  
ländliche Räume, Europa  
und Verbraucherschutz

*Bio  
aus SH  
Bio für alle.*



bio.aus.SH

# Bio-Familienrezepte

7 Tage / 40 Euro

August

**Montag** / Spitzkohlpfanne

**Dienstag** / Ofenschlupfer

**Mittwoch** / Spitzkohlrösti mit Knabbergemüse

**Donnerstag** / Nudeln mit Pesto-Dip und Tomaten-Salat

**Freitag** / *Shakshuka mit weißen Bohnen*

**Samstag** / Ratatouille mit Polenta

**Sonntag** / Zucchini-Waffeln und Schüttelgurken



Mehr Bio-Rezepte für Familien:

[www.dge-sh.de/bio-aus-SH-bio-fuer-alle](http://www.dge-sh.de/bio-aus-SH-bio-fuer-alle)



## Shakshuka mit weißen Bohnen

Eine Spezialität der nordafrikanischen und levantinischen Küche

**Zutaten für eine vierköpfige Familie**

- 1 Paprika
- 1 Zwiebel, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 140 g Bohnen, weiß, gegart
- 200 g Rispentomaten, groß
- 100–200 ml Tomaten, passiert
- 1 Ei pro Person
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- einige Stiele frischer Petersilie

### Zubereitung

1. Die Paprika und Tomaten würfeln.
2. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.
3. Die weißen Bohnen in einem Sieb abspülen.



4. In einer großen Pfanne Zwiebel und Paprika bei mittlerer Hitze etwa 8–10 Min. anbraten.
5. Den Knoblauch und das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.
6. Die Tomatenwürfel hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln.
7. Die Bohnen hinzugeben, würzen und alles 10–15 Min. weiter köcheln lassen.

Mit einem Löffel vier Mulden in die Sauce drücken und die Eier vorsichtig hineinschlagen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Eier stocken lassen (ca. 5–7 Min.).

Mit gehackter Petersilie bestreuen und z. B. mit Fladenbrot servieren.