

KOPFSALAT



Das frische Magazin für Gastronomie- und Verpflegungsprofis

09/10 2026

Ausgabe 87

JUBILÄUM

35 Jahre KÖHRA – Frische

ROTE BETE READY CUT

Schnittware vom Feld auf dem Teller

**FRISCH DURCH
DEN HERBST**

Aus der Region. Für den Genuss.

Abels

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Frische beginnt lange bevor ein Produkt in der Küche ankommt. Sie beginnt auf dem Feld, bei den Menschen, die Lebensmittel anbauen und ernten, und bei starken Partnerschaften, die über viele Jahre wachsen.

In dieser Ausgabe des KOPFSALAT nehmen wir Sie deshalb mit auf eine Reise durch unser Frische-Netzwerk. Wir begleiten die Rote Bete vom regionalen Anbau über die Verarbeitung bis in die Profiküche und zeigen, wie viel Erfahrung, Qualität und Zusammenarbeit hinter einem vermeintlich einfachen Gemüse stecken.

Wie wichtig langfristige Partnerschaften dabei sind, zeigt auch unser Interview mit KÖHRA - Frische. Seit 35 Jahren entwickelt sich das Unternehmen vom einstigen Kartoffelspezialisten zum modernen Frische- und Convenience-Partner – und ist seit 1999 Teil unseres Netzwerks.

Passend zur Jahreszeit erwarten Sie außerdem herbstliche Inspirationen, Küchenwissen rund um frische Kräuter und natürlich jede Menge saisonale Vielfalt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Entdecken und Genießen – und einen genussvollen Start in den Herbst.

Herzlichst, Ihr CF-Team



FROHE FESTTAGE: WEIHNACHTEN KANN KOMMEN

Die Weihnachtszeit rückt näher – und mit ihr die Planung für festliche Menüs, Buffets und saisonale Aktionen. Unsere neue Weihnachtsbroschüre bietet Ihnen passende Produkte und Ideen für ein rundum gelungenes Festtagsangebot. Von winterlichen Vorspeisen über klassische Hauptgerichte und Beilagen bis hin zu süßen Desserts: Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie unser vielfältiges Sortiment.



Jetzt Weihnachtsbroschüre entdecken
und bequem als PDF herunterladen:
cf-foodservice.de/downloadbereich

35 JAHRE KÖHRA - FRISCHE

Vom Kartoffelmeister zum modernen Frischepartner

Seit 35 Jahren steht KÖHRA für Frische aus der Region. Was 1991 als kleine Kartoffelschälerei begann, ist heute ein moderner Convenience-Spezialist und verlässlicher CF-Partner mit rund 200 Mitarbeitern. Wir sprachen mit Geschäftsführer Bernd Thalmann und Betriebsleiterin Sandra Eckelmann über Mut, Wandel und die Kunst, im richtigen Moment den nächsten Schritt zu wagen.

Herr Thalmann, wie hat alles angefangen?

Bernd Thalmann: Nach der Wende sollte die Landwirtschaft privatisiert werden. Am 18. Oktober 1991 haben wir die GmbH gegründet, um den Großraum Leipzig weiter mit geschälten Kartoffeln zu versorgen. Das war ein Sprung ins Wasser – niemand wusste, ob es gut geht. Wir haben mit dem Bleistift gerechnet und uns jeden Tag gefragt: Geht das auf? Es hätte auch scheitern können. Aber dann kann ich wenigstens sagen: Wir haben es probiert.

Der Wendepunkt kam mit dem Gemüse. Wie kam es dazu?

Bernd Thalmann: Uns war klar: Mit der Kartoffel allein wird es schwierig. Auf einer Messe in Dresden trafen wir Herrn Kronen. Er sagte: „Ihr müsst anders denken. Gemüse hat die Zukunft, das ist eure Chance.“ Er lud uns nach Baden-Württemberg und Frankreich ein, zeigte uns die Betriebe. Auf der Rückfahrt war die Sache entschieden – wir kaufen eine Gemüseschneidmaschine von der Firma Kronen. Das war der Anfang unserer Gemüseproduktion.

Sandra Eckelmann: Und genau das ist das Geheimnis. Herr Thalmann hat immer zugehört und rechtzeitig erkannt, was kommt. Wer erst zuschaut, was die anderen machen, ist schon hinter der Welle.

Seit 1999 ist KÖHRA Teil des CF-Netzwerks. Was hat sich verändert?

Bernd Thalmann: Der Einstieg kam über eine kurzfristige Belieferung der VW-Werke in Zwickau – an einem Sonntag. Diese Chance haben wir ergriffen. Um heute mitzuspielen, muss man wachsen: im Sortiment, in der Logistik und in der Qualität. Das schafft man nur in einer starken Gemeinschaft.



Sandra Eckelmann

Betriebsleiterin
KÖHRA - Frische

Bernd Thalmann

Geschäftsführer
KÖHRA - Frische

**ES HÄTTE AUCH SCHEITERN
KÖNNEN. ABER DANN KANN
ICH WENIGSTENS SAGEN:
WIR HABEN ES PROBIERT."**

Sandra Eckelmann: Das Netzwerk bringt Know-how und Umsatzstärke. Man tauscht sich aus, bekommt neue Ideen für Digitalisierung und Qualitätsmanagement. Gleichzeitig bleiben wir regional verwurzelt. Unsere Kunden kennen die Menschen dahinter – unser eingespieltes Team, das sie über Jahre hinweg bei ihren Anliegen begleitet. Diese persönliche Kontinuität und Verlässlichkeit ist unser Fundament.

Wie hat sich das Sortiment entwickelt?

Sandra Eckelmann: Angefangen haben wir mit Grobgemüse – Kraut, Zwiebeln, Möhren in wenigen Schnittformen. Heute bieten wir eine große Bandbreite, bis hin zu Gemüsespaghetti, tourniertem Gemüse und Orangenfilets. Und das Spannende: Nicht wir haben uns überlegt, was der Kunde braucht. Die Kunden haben es uns gesagt, und wir haben zugehört. Unsere Convenience ist außerdem eine gute Convenience – ohne Zusatzstoffe. Der Koch bleibt Koch, wir nehmen ihm nur die Vorarbeit ab.

Wo soll KÖHRA in zehn Jahren stehen?

Bernd Thalmann: Am wichtigsten ist, dass KÖHRA bestehen bleibt. Wir wollen der faire, solide und ehrliche Partner sein – für Lieferanten, Kunden und Mitarbeiter.

Sandra Eckelmann: Unser Ziel ist es, den Vorsprung bei Qualität und Zuverlässigkeit zu halten. Immer ein kleines bisschen besser zu sein.

KÖHRA in drei Worten?

Sandra Eckelmann: Mut. Innovation. Verlässlichkeit.

Bernd Thalmann: Wir haben das ganz gut gemacht.

FRISCH VOM FELD AUF DEN TELLER

Regionale Rote Bete Ready Cut im CF-Netzwerk

Von der Aussaat bis ins Küchenportfolio – das Logistikkonzept „Frisch vom Feld auf den Teller“ verbindet Erzeugung, Verarbeitung und Gastronomie zu einer lückenlosen Kette. Die spezialisierten Schnittwarenbetriebe im Partnernetzwerk von CF – Customized Foodservice setzen dieses Konzept täglich in die Praxis um. Ein Besuch auf dem Feld und im Schnittbetrieb zeigt, wie viel Arbeit, Wissen und Vertrauen hinter einem scheinbar einfachen saisonalen Gemüse stecken.

Es ist ein warmer Sommertag, irgendwo zwischen den Reihen dunkelgrüner Blattrosetten. Der Boden ist schwer, die Luft riecht nach Erde und frisch bewässertem Grün. Winfried Petzold, regionaler Erzeuger und Landwirt, steht inmitten seines Feldes und blickt auf Reihen, die sich bis zum Horizont erstrecken. Noch ein paar Wochen, dann ist es so weit: Die Rote Bete ist erntereif. Gleichzeitig, einige Kilometer entfernt, plant Sandra Eckelmann, Betriebsleiterin des CF-Partners Köhra – Frische GmbH, die Wochenbedarfe ihrer Kunden. Zwei Welten, ein Produkt – und ein Konzept, das beides verbindet.

Was Sandra Eckelmann und Winfried Petzold täglich leisten, steht stellvertretend für ein ganzes Netzwerk. Denn der Weg der Roten Bete vom Feld auf den Teller folgt bundesweit denselben Prinzipien: regionaler Bezug, konsequente Qualitätssicherung sowie eine lückenlose Kühlkette bis zur Auslieferung. Fünf spezialisierte Schnittwarenbetriebe setzen dieses Versprechen in ihren jeweiligen Regionen um: die Köhra – Frische GmbH, die Töpfer GmbH, die Manss GmbH Frischservice, die Köckerling GmbH & Co. KG und die SaproS GmbH. Jeder Betrieb arbeitet mit regionalen Erzeugern

vor Ort zusammen. So entsteht ein dezentrales, aber einheitlich qualitätsgesichertes Netzwerk.

Auf dem Feld: Wo alles beginnt

Ende April wurde ausgesät. Seitdem hat sich die Rote Bete Zentimeter für Zentimeter durch den Boden gearbeitet. „Die Reihen sind geschlossen, wir stehen kurz vor der Ernte“, sagt Winfried Petzold, „in den nächsten drei, vier Wochen werden wir die erste Rote Bete ernten.“

Was einfach klingt, ist das Ergebnis monatelanger Arbeit unter freiem Himmel. Rote Bete braucht einen tiefgründigen, nährstoffreichen Boden, eine verlässliche Wasserversorgung und mindestens drei Monate Entwicklungszeit, um ausreichend Süße zu bilden. Besonders anspruchsvoll ist die frühe Wachstumsphase: „Die Jugendentwicklung ist die besonders schwierige Phase“, erklärt Petzold, „die Keimlinge müssen zügig auflaufen können. In dieser Phase haben wir auch viele Schädlinge, die uns Sorgen bereiten können – insbesondere im Bioanbau, wo wir kein gebeiztes Saatgut einsetzen.“ Deshalb sät er erst gegen Ende April, wenn die Bodentemperaturen stabil genug sind. Eine Entscheidung, die Erfahrung verlangt.

Sandra Eckelmann begleitet den Feldbesuch mit dem geschulten Blick einer Verarbeiterin – ein Blick, der repräsentativ für alle Schnittbetriebe im CF-Netzwerk ist. Für einen Ready-Cut-Betrieb hat eine gute Rote Bete vor allem eine Eigenschaft: Größe. „Die Rote Bete sollte für einen Verarbeitungsbetrieb möglichst groß sein, weil dann die Handarbeit des Schälens vom Verhältnis her zum Output besonders gut ist“, erläutert sie. Hier schließt sich ein Kreis: Große Knollen sind im Einzelhandel oft weniger gefragt – genau deshalb passen Erzeuger und Ready-Cut-Betrieb ideal zusammen. Auch Form und Schalenqualität zählen: „Sie sollte rund und glattschalig sein. Wenn sie Furchungen hat oder Mäusebisse, erfordert das immer noch Zusatzarbeiten, weil man die Stellen besonders ausschneiden muss.“

Die Lagerfähigkeit lässt sich auf dem Feld nicht beurteilen – doch das ist auch nicht nötig. Die CF-Schnittbetriebe lagern grundsätzlich nicht auf Vorrat, sondern ziehen kontinuierlich wöchentliche Bedarfsmengen ab. Eine bewusste Entscheidung, die das gesamte Logistik-konzept von CF prägt.

Erntereife erkennt Winfried Petzold an der Größe der Knollen und an äußeren Zeichen: „Zum Ende der Wachstumsphase sterben die äußeren Blätter langsam



Winfried Petzold und Sandra Eckelmann beim Feldbesuch

ab. Das ist ein Zeichen, dass sie erntereif sind.“ Die Ernte selbst läuft in drei Schritten ab. Eine Spezialmaschine mit Gummilappen putzt zunächst das Laub ab, eine Rodemaschine hebt vier Reihen aus und legt die Rüben ab, eine Sammelmaschine transportiert die Ernte über Siebketten in einen Bunker und befüllt am Feldrand einen Anhänger. Für die CF-Schnittbetriebe gilt danach das Prinzip Just-in-Time: „Im Prinzip kann man die Rote Bete direkt nach der Ernte liefern“, sagt Petzold, „wenn der Verarbeiter sie an einem bestimmten Tag möchte, ernten wir und liefern hin.“

10-15 cm

Durchmesser
sind bei großen
Knollen möglich.

**8-12
Wochen**

dauert es von der
Aussaat bis zur Ernte.

Im Schnittbetrieb: Qualität, System und Frische

Wenn die Rote Bete bei einem der fünf CF-Schnittbetriebe eintrifft, beginnt ein sorgfältig geregelter Prozess – einheitlich und verbindlich für alle Partner im Netzwerk. Das Qualitätsmanagement prüft bei jeder Anlieferung Temperatur, Beschaffenheit sowie äußere Merkmale. „Wir schneiden an, schauen, ob Hohlräume drin sind, ob sie holzig ist oder viele Kerbungen hat, die dann mehr Arbeit machen“, erklärt Eckelmann. Zeigt sich Schimmel, wird die Ware abgelehnt. Ein behebbarer Mangel führt dagegen nicht automatisch zur Ablehnung, sondern zu einem prozentualen Preisabschlag: „Wenn es einen Mangel gibt, der wegputzbar ist, lassen wir uns den Preis korrigieren.“

Jede Charge erhält ein Wareneingangsetikett, das die vollständige Rückverfolgbarkeit gewährleistet – vom Erzeuger über den Anlieferungstermin bis zum Auslieferungsdatum. „Wenn doch ein Rückruf käme, könnten wir die Rote Bete im Haus finden und sperren.“

Wir können sogar schauen, zu welchem Kunden sie geliefert wurde, und den informieren“, sagt Eckelmann. Die Einlagerung folgt dem FIFO-Prinzip über ein digitales Lagersystem, das sicherstellt, dass ältere Chargen zuerst verarbeitet werden.

Hinter dem Begriff „Ready Cut“ steckt mehr als vorgeschnittenes Gemüse. Sandra Eckelmann erklärt den Mehrwert anhand eines Verlustkennwerts, der in der Profiküche entscheidend ist: „Ich brauche 1,3 Kilo Rohware, um ein Kilo Fertigware daraus zu machen.“ Wer Ready-Cut-Produkte aus dem CF-Netzwerk bezieht, zahlt ausschließlich für einsetzbare Ware – ohne versteckte Verluste. Die Schnittformen sind dabei vielfältig: Stifte, verschiedene Würfelgrößen, Spaghettiolcken und Wurzelgemüsemix mit Pastinake, Zwiebeln und gelber Möhre, ideal als Ofengemüse mit Sauerahm oder Quarkdip.

Wirkungsradien der CF Schnittbetriebe



Ready-Cut-Produkte

schaffen Zeitersparnis
in Großküchen, der
Gastronomie und
Lebensmittelindustrie.

Für die Küche liegen die Vorteile in drei Punkten:

- **Kalkulierbarkeit:** 100 % der bezogenen Menge sind einsetzbar. Kein Schwund, keine Überraschungen.
- **Personalsparnis:** „Die Köche kämpfen mit Personalknappheit. Unter Umständen haben sie gar nicht das Personal, das diese Vorarbeit leisten könnte.“
- **Optimale Verarbeitungstechnologie:** Jeder Schnittbetrieb im CF-Netzwerk betreibt 15 bis 20 spezialisierte Linien. „Eine Rote Bete wird auf einer anderen Linie verarbeitet als eine Möhre, als eine Gurke. Wir haben immer für das Produkt die optimale Verarbeitungstechnologie da.“

Bestenfalls verfügt eine Küche über Universalgeräte. Das Optimum für jedes einzelne Produkt ist dort schlicht nicht abbildbar – genau hier liegt der strukturelle Vorteil des CF-Netzwerks.

Was die Rote Bete frisch hält, ist dabei weder ein Konservierungsmittel noch ein Tiefkühlprozess, sondern konsequente Temperaturführung. „Wir verarbeiten bei circa 12 Grad – das ist nötig, weil Menschen in der Produktion arbeiten und man die nicht auf vier Grad runterkühlen kann“, erklärt Eckelmann. So verlässt die Ware das Kühlhaus bei 4 Grad, wird bei der Verarbeitung kurzzeitig wärmer und kehrt anschließend in die Kühlung zurück. „Wir haben keine anderen Konservierungsstoffe oder Haltbarkeitsmöglichkeiten. Deswegen ist die Temperatur der wichtigste Faktor.“

Von der Knolle bis zur Verpackung

Frisch angeliefert



Die Rote Bete kommt in der Verarbeitung an.

Sauber vorbereitet

Die Knollen werden gewaschen und geschält.



Präzise geschnitten

Die Rote Bete wird in die gewünschte Form gebracht.



Fertig verpackt

Portionsgerecht in verschiedenen Einheiten abgefüllt.



Rote Bete Ready Cut

Art.-Nr.	Bezeichnung
24.905.030	Rote Bete geschn. und gegart, 500 g
24.907.009	Rote Bete Stifte roh, 1,6–2 mm, 1 kg
24.907.010	Rote Bete Stifte roh, 3 mm, 1 kg
24.905.070	Rote Bete Würfel gegart, 10 mm, 2 kg
24.907.080	Rote Bete Spaghetti roh, 1 kg

Ein Saisonprodukt mit Charakter

Frische Rote Bete gibt es ab Juli und August, zunächst aus Gärtnereien mit frühen Sorten. Die Haupterntezeit liegt im September. „Vom Konsumverhalten her ist das eher ein Winterprodukt“, sagt Petzold. Mit Lagerung lässt sich das Angebotsfenster bis ins Frühjahr verlängern. Für die CF-Schnittbetriebe bedeutet das eine planbare Verfügbarkeit regionaler Ware von August bis Januar oder Februar – genau der Zeitraum, der zur saisonalen Logik einer bewusst regional arbeitenden Küche passt.

Dass diese Denkweise zunimmt, bestätigt Eckelmann aus der Praxis: „Es gibt eine Klientel, die das konkret macht und gerne kommuniziert – auf der Speisekarte steht dann, mit welchen regionalen Partnern zusammengearbeitet wird, wo die Rote Bete herkommt, wo das Fleisch herkommt.“ Auch Betriebskantinen greifen das Thema zunehmend auf. Dazu passt die Produktvielfalt: „Dieses Weinrot kann nur die Rote Bete abdecken“, sagt Eckelmann. Und Petzold ergänzt: „Es ist ein tolles Wintergemüse. Man kann es kochen, frisch verarbeiten, roh raspeln. Es ist relativ einfach als regionales Gemüse produzierbar und hat in Mitteleuropa eine lange Tradition.“

Partnerschaft auf Augenhöhe

Zwischen Erzeuger und Verarbeiter gibt es keine Einbahnstraße – das gilt für die KÖHRA - Frische GmbH ebenso wie für alle fünf Betriebe im CF-Netzwerk. Winfried Petzold bringt es auf den Punkt: „Es ist ein Geben und Nehmen. Für uns ist es eine Grundvoraussetzung, dass wir die Anforderungen unserer Kunden kennen.“ Das setzt Transparenz und Vertrauen voraus. Sandra Eckelmann sieht ihre Rolle – und die aller

CF-Schnittbetriebe – als Brücke zwischen Feld und Teller: „Wenn ich sehe, wie es angebaut wird, welche Arbeit da reingesteckt wurde, dann wertschätzt man das Ganze viel mehr. Das muss man weitertragen, weil nicht jeder Kunde aufs Feld gehen kann.“

Diese Haltung prägt auch den Umgang mit Qualitätsabweichungen. Ein verheilter Mäusebiss ist kein Rückgrund, sondern ein Zeichen lebendiger Landwirtschaft. „Es wäre schade, wenn so etwas in die Biogasanlage geführt wird, nur weil es einen kleinen Makel hat“, sagt Eckelmann. Umgekehrt lernt auch der Erzeuger: Welche Sorten kommen gut an? Welche Schnittformen sind gefragt? „Das macht auch Spaß“, meint Petzold, „man tritt in Austausch und sagt: Das sind meine Probleme – wie kriegt man das glattgezogen?“

Am Ende des Gesprächs, auf dem Feld, fällt ein Satz, der das gesamte Konzept auf den Punkt bringt. Gefragt, wie sie den Weg der Roten Bete in einem einzigen Satz beschreiben würde, lächelt Eckelmann: „Der Prozess bedarf vieler Arbeitsschritte und viel Übersetzung. Wenn man einfach nur genießen möchte, dann kann man sagen: Das CF-Netzwerk kümmert sich drum.“ Winfried Petzold nickt und ergänzt leise, aber bestimmt: „Ja. Und die Landwirte kümmern sich auch drum. Wir bauen das ja an, damit wir was zum Essen haben.“

Hinter einem scheinbar gewöhnlichen Wintergemüse stecken Aussaat und Ernte, Qualitätsmanagement und Kühllogistik, Partnerschaft und Vertrauen. Das CF-Netzwerk stellt mit seinen fünf Schnittwarenbetrieben sicher, dass diese Kette überall nach denselben hohen Standards funktioniert – von Nord bis Süd, dezentral aufgestellt und einheitlich qualitätsgesichert.

Regionale Rote Bete
ist von **August**
bis **Februar**
verfügbar.

TREND

Gemüse-Wraps mit
KürbisfüllungKNUSPRIG,
CREMIG,
VEGGIE

ZUCCHINI

Kiste, 5 kg
Artikel-Nr.:
15.900.505

KAROTTEN RASPEL

1 kg
Artikel-Nr.:
24.160.030

EIER M

HF2, 180 Stück/Karton
Artikel-Nr.:
16.890.582

GOUDA 48 % GERIEBEN

1 kg
Artikel-Nr.:
46.000.036

Diese Gemüse-Wraps sind der virale Food-Trend für alle, die Gemüse mal ganz neu entdecken wollen: Dünn aufgestrichen, knusprig gebacken und mit einer herrlich cremigen Kürbisfüllung serviert, wird daraus ein visuelles Highlight. Ob als Snack, leichtes Mittagessen oder raffinierte Beilage – die farbenfrohen Wraps bringen Herbstgenuss auf den Teller.

ZWIEBELN ROT

1 kg
Artikel-Nr.:
15.790.510

Zutaten für 4 Wraps

Für die Gemüse-Wraps:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 große Karotte
- 2 Eier
- 80 g geriebener Käse, z. B. Mozzarella oder Gouda
- 2 EL Parmesan
- 1 TL italienische Kräuter
- Salz & Pfeffer

Für die Kürbisfüllung:

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer
- 100 g Frischkäse oder Feta
- 1 Handvoll Rucola
- optional: Chili oder Chiliflocken
- optional: geröstete Kürbiskerne

RUCOLA GEPUTZT

0,25 kg
Artikel-Nr.:
25.112.038

FETA GRIECH. 43%

Würfel, 1,8 kg
Artikel-Nr.:
46.003.069

HOKKAIDO-KÜRBIS

Würfel 10 mm, 1 kg
Artikel-Nr.:
21.929.028

1 Wraps vorbereiten

Zucchini und Karotte grob raspeln. Zucchini salzen, 5 Minuten ziehen lassen und gut ausdrücken. Mit Eiern, Käse, Parmesan und Kräutern vermengen, pfeffern.

2 Wraps backen

Gemüsemasse auf einem mit Backpapier belegten Blech zu vier dünnen Fladen formen.

Bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15–20 Minuten goldbraun backen. Kurz abkühlen lassen und vorsichtig lösen.

3 Kürbis rösten

Hokkaido würfeln und mit Zwiebel, Olivenöl und Gewürzen vermengen. Bei 200 °C ca. 20 Minuten rösten, bis der Kürbis weich und leicht karamellisiert ist.

4 Füllen

Wraps mit Frischkäse bestreichen und mit Kürbis, Rucola sowie nach Wunsch Feta, Chili und Kürbiskernen belegen.

5 Rollen

Wraps eng aufrollen und schräg halbieren – so kommt die leuchtend orange Kürbisfüllung besonders schön zur Geltung.

ROTE BETE

Farbenspiel mit Geschmack

Erdig, süßlich und unverwechselbar: Rote Bete bringt nicht nur kräftige Farbe auf den Teller, sondern überzeugt auch mit ihrem vielseitigen Geschmack. Ob als cremiges Risotto, knackiger Salat, Ofengemüse oder feines Carpaccio – die aromatische Knolle zeigt sich überraschend wandelbar und liefert dabei wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und natürliche Pflanzenstoffe. Ein echtes Saisonhighlight für kreative Küchen.

Natürlicher Farbstoff

Die intensive rote Farbe stammt von den sogenannten **Betalainen**. Sie werden auch als natürlicher Lebensmittelfarbstoff (E162) verwendet.

ROTE BETE

1kg
Artikel-Nr.:
14.900.510

Passt perfekt

Ob Ziegenkäse, Meerrettich, Apfel, Walnüsse, Thymian, Dill, Orange oder Balsamico – sie gehören zu den beliebten Begleitern der Roten Bete in der modernen Küche.

Zutaten für 4 Personen

- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Rote-Bete-Saft
- 200 ml Weißwein
(kann durch Brühe ersetzt werden)
- 3 Knollen Rote Bete (vorgegart)
- 300 g Risottoreis
- 100 g Ziegenweiskäse
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige frischer Thymian
- Salz und Pfeffer

BUTTER MILD GESÄUERT

40x250 g
Artikel-Nr.:
45.001.110

ROTE BETE WÜRFEL ROH 10 MM

1 kg
Artikel-Nr.:
24.904.010

KNOBLAUCH GESCHÄLT

1 kg
Artikel-Nr.:
24.002.020

Vitamin- und mineralstoffreich

Rote Bete liefert unter anderem **Folsäure, Kalium, Eisen und Magnesium** sowie **Vitamin C** und **Ballaststoffe**.

REZEPT

Rote-Bete-Risotto mit Ziegenkäse und Thymian

1 Zutaten vorbereiten

Die vorgegarte Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch fein hacken.

2 Risotto ansetzen

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Anschließend den Risottoreis hinzufügen und kurz mit anschwitzen, bis die Reiskörner leicht durchsichtig werden. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.

3 Risotto garen

Rote-Bete-Saft und Gemüsebrühe miteinander vermischen und erhitzen. Die heiße Flüssigkeit nach und nach zum Risotto geben und dabei regelmäßig umrühren.

Erst weitere Flüssigkeit hinzufügen, wenn die vorherige vollständig aufgenommen wurde. Das Risotto benötigt dafür etwa 20–25 Minuten.

4 Risotto verfeinern

Sobald der Reis gar ist, die Rote-Bete-Würfel und 1 EL Butter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Topping vorbereiten

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und den Ziegenweiskäse in gleichmäßige Würfel schneiden.

6 Anrichten

Das Risotto auf Tellern anrichten, mit den Ziegenkäsewürfeln toppen und mit Thymian garnieren.

KRÄUTER TOPF THYMIAN 13 CM

8 Stück/Karton
Artikel-Nr.:
13.299.537

KÜCHENKRÄUTER

Frisch auf den Tisch

Grüne Vielfalt, großes Aroma: Küchenkräuter verleihen Gerichten das gewisse Etwas und machen aus Pasta, Salat und Suppen echte Lieblingsgerichte. Zeit, Petersilie, Schnittlauch und Co. ins Rampenlicht zu holen.

KRÄUTER TOPF ROSMARIN 13 CM

8 Stück/Karton
Artikel-Nr.:
13.299.530

PETERSILIE KRAUS GEHACKT

500 g
Artikel-Nr.:
23.008.040

KRÄUTER TOPF DILL 13 CM

8 Stück/Karton
Artikel-Nr.:
13.299.505

KRÄUTER TOPF BASILIKUM XL 15 CM

11 Stück/Karton
Artikel-Nr.:
13.299.675

Frisch oder getrocknet?

Nicht immer ist frisch besser: Bei Kräutern wie Oregano, Majoran oder Thymian kann die **getrocknete Variante sogar besonders intensiv schmecken.**

KRÄUTER TOPF MAROKKANISCHE MINZE 13 CM

8 Stück/Karton
Artikel-Nr.:
13.299.586

KRÄUTER TOPF THYMIAN 13 CM

8 Stück/Karton
Artikel-Nr.:
13.299.537



Mehr Infos zu Kräutern

Noch mehr Wissenswertes zur Kräutervielfalt finden Sie in unserer Plakatserie auf: cf-foodservice.de/downloadbereich

HERBSTLIEBLING KÜRBIS

Jede Kürbissorte hat ihren eigenen Charakter

Die Vielfalt der Kürbisse zeigt sich in Geschmack und Form. Der Hokkaido überzeugt mit nussigem Aroma und lässt sich samt Schale verarbeiten. Der Butternut schmeckt fein-süßlich und leicht buttrig, während der Muskatkürbis würzig-aromatische Noten mitbringt. Spaghettikürbis besticht durch sein faseriges Fruchtfleisch, das nach dem Garen an Pasta erinnert. Der klassische Gartenkürbis eignet sich hervorragend für herzhafte Gerichte. Und dann wäre da noch der Zierkürbis: für die einen ein dekorativer Blickfang, für die anderen ungenießbar und daher nur zur Deko geeignet.

Roh oder gegart?

Roh verwendet, bringt Kürbis eine knackige Textur und sorgt für mehr Farbe im Gericht. Milde Sorten wie Hokkaido oder Butternut lassen sich fein geraspelt in Salaten genießen und behalten dabei ihre frische Note. Robustere Kürbisse entfalten ihr volles Aroma dagegen erst beim Garen und werden dabei angenehm weich und süßlich.

Doch auch gegart hat Kürbis in der Küche einiges zu bieten. Durch Rösten oder Backen konzentriert sich sein Geschmack, und feine Karamellnoten entstehen. Deshalb gilt: Im Ofen gegarter Kürbis ist besonders intensiv im Aroma. Insbesondere für Suppen, Pürees oder Ofengemüse lohnt sich diese Zubereitung.

Richtig kombinieren

Beim Würzen kommt es auf ein harmonisches Zusammenspiel an. Wärmende Gewürze wie Muskat, Ingwer, Zimt und Curry harmonieren mit Kürbis, Kokosmilch und Kartoffeln. Salbei und Thymian passen zu gebackenem Kürbis, Risotto und herzhaften Aufläufen, während ein Spritzer Zitrone der Süße eine frische Note verleiht. Wer mutig kombiniert, kann auch ungewöhnliche Paarungen ausprobieren – etwa Kürbis mit Feta oder mit dunkler Schokolade.

Das Beste zum Schluss

Viele Kürbissorten entfalten ihr volles Aroma erst durch schonendes Garen. Deshalb gilt bei Hokkaido, Butternut und Co.: lieber gleichmäßig rösten oder sanft köcheln lassen. So bleiben Geschmack, Farbe und Konsistenz erhalten.

Ob aus dem eigenen Garten, vom Wochenmarkt oder aus dem Hofladen: Kürbis ist eine Zutat mit großer Wirkung. Er bringt Farbe und Aroma auf den Teller und macht aus alltäglichen Gerichten im Handumdrehen etwas Besonderes.

Die Kerne sind kleine Kraftpakete

Kürbiskerne liefern unter anderem **Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Magnesium und Zink.**

Kürbis Ready Cut

Art.-Nr.	Bezeichnung
21.929.028	Kürbis Hokkaido Würfel 10 mm, 1 kg
21.929.031	Kürbis Hokkaido Würfel 10 mm, 2,5 kg
21.929.040	Kürbis Hokkaido Würfel 15–20 mm, 1 kg
21.929.041	Kürbis Hokkaido Würfel 15–20 mm, 2,5 kg
21.929.046	Kürbis Hokkaido Stifte 2–3 mm, 1 kg
21.929.054	Kürbis Hokkaido Scheiben 10 mm, 1 kg

SAISONKALENDER

Ob während der Saison oder danach – bei uns finden Sie immer saftiges Obst und knackiges Gemüse. Garantiert beste Qualität mit höchstem Nachhaltigkeitsanspruch. Immer frisch. Immer lecker. Lassen Sie's sich schmecken.

SEPTEMBER
OKTOBER



Äpfel



Birnen



Blumenkohl



Bohnen



Brokkoli



Fenchel



Frühlingszwiebeln



Grünkohl



Kohl



Kürbis



Möhren



Pflaumen



Quitten



Radieschen



Rettich



Rosenkohl



Salate



Spinat



Staudensellerie



Steckrüben/
Kohlrüben



Trauben



Zucchini



Zwiebeln

Freilandware

Passend zur Saison finden Sie bei uns frisches Obst und Gemüse aus nachhaltigem Anbau. Regional und direkt vom Feld. Ganz in Ihrer Nähe. Ideal für kurze Lieferwege und besten Genuss.



Chicorée



Kartoffeln

Lagerware

Auch außerhalb der Saison versorgen wir Sie mit frischem Obst und Gemüse. Unser Frische-Netzwerk macht es möglich. Wir liefern schnell und zuverlässig. Alles frisch dank höchsten Qualitätsstandards.

UNSERE HIGHLIGHTS IM HERBST



PAK CHOI GESCHN. 10 MM

1 kg
Artikel-Nr.:
23.003.500



BROCCOLI RÖSCHEN

ca. 2 – 3 cm, 2,5 kg
Artikel-Nr.:
22.002.120



BLUMENKOHL RÖSCHEN

ca. 3 – 5 cm, 2,5 kg
Artikel-Nr.:
22.802.020



ENDIVIE GESCHN. 30 MM

1 kg
Artikel-Nr.:
23.202.055



ROMANESCO

Stück
Artikel-Nr.:
12.810.510



KÜRBIS HOKKAIDO

Scheiben 10 mm, 1 kg
Artikel-Nr.:
21.929.054



FEIGEN

1 kg
Artikel-Nr.:
16.016.510



TRAUBEN HELL KERNLOS

1 kg
Artikel-Nr.:
11.840.510

FREILANDWARE

LAGERWARE



Unser Saisonkalender

In jeder KOPFSALAT-Ausgabe
und jetzt auch online:
cf-foodservice.de/saisonkalender

WO FRISCHE AUF DEM TELLER LANDET – WIR MACHEN ES MÖGLICH



ÜBER 30
REGIONALE
LIEFER-
PARTNER



UMFANG-
REICHES
FRISCHE-
SORTIMENT



HEUTE
BESTELLT,
MORGEN
GELIEFERT



LIEFERUNG AN
BIS ZU 6 TAGEN
DIE WOCHE



DAS FRISCHE-NETZWERK VON CUSTOMIZED FOODSERVICE

A+S Frucht GmbH & Co. KG
www.as-frucht.de

Abels Früchte Welt GmbH
www.abelsfruechtewelt.de

Andreas Kupfer & Sohn GmbH
www.kupfer-sohn.de

CF Gastro Service GmbH & Co. KG
www.cf-foodservice.de

C. v. Schoonhoven & Sohn
GmbH & Co. KG
www.schoonhoven-rheine.de

Denschelmann + Wellein GmbH
www.de-we.de

Dieter Fuhrmann Obst & Gemüse
Großhandels GmbH
www.dieter-fuhrmann.de

Frisch Frucht Erfurt GmbH
www.frischfruchterfurt.de

Friweika eG
www.friweika.de

Frucht Hartmann GmbH
www.fruchthartmann.de

Fruchthof Northeim
GmbH & Co. KG
www.fruchthof-northeim.de

Früchte Feldbrach GmbH
www.fruechte-feldbrach.de

Grafetstetter GmbH
www.fruechteexpress.de

Häusler Frischeservice GmbH
www.haeusler-frischeservice.de

Henning Broscheit GmbH
www.broscheit.de

Josef Ochs GmbH

Kai Brüning Obst- und
Gemüsegroßhandel GmbH
www.bruening-nortorf.de

Köhra - Frische GmbH
www.koehra.de

Lindner GmbH
www.lindnerfood.de

Manss GmbH Frischeservice
www.manss.nrw

Marker oHG
www.unternehmen-frische.de

Matthies & Söhne Fruchtimport
GmbH
www.msfrucht.de

Oliver Fruchthandels GmbH
www.oliver-fruchthandel.de

Peter Blessing GmbH
www.blessingmarkt.de

Rothenburger Marktfisch Verarbei-
tungs- und Handelsgesellschaft mbH
www.marktfisch-rothenburg.de

Sapros GmbH
www.sapros.de

Sapros Handels- und Vertriebs GmbH
www.sapros.de

Schwabfrucht Gastro GmbH
www.schwabfrucht.de

Steinkrüger Frucht- & Frischehandel
GmbH
www.steinkrueger.de

Töpfer GmbH
www.toepler-salate.de

Weihe GmbH
www.weihe.de

Werder Frucht Gastroservice GmbH
www.werder-frucht.de