

Weitere Gemüseraritäten:

Jungzwiebel „Lauchzwiebel“ :

Wissenswertes:

Die Urform dürfte aus Russland oder Nordwestasien stammen, diese Urform wurde über viele Jahrhunderte in die heutige Lauchzwiebel kultiviert, von der es viele Varianten gibt.

Von Asien aus eroberte sie die ganze Welt, da sie als besonders schmackhaftes und gesundes Gemüse früh im Jahr geerntet werden kann. Ist der Winter ohne Frost, ist die Ernte das ganze Jahr möglich.

Die Lauchzwiebel ist aber nicht nur ein wunderbares Gemüse, gekocht oder im Salat, sie ist auch eine wertvolle Heilpflanze, die das Angenehme mit dem Nützlichen verbindet.

Gesundheit:

Die Heilkraft reicht von Krebsvorbeugung, Cholesterinsenkung, über Stärkung von Magen und Darm, hin zu antibakterieller und fiebersenkender Wirkung.

Verwendung:

Der Jungzwiebel kann ähnlich wie Gemüsezwiebel verwendet werden. Das frische grün macht auch optisch in Suppen und Salaten was her.



Hofpost (KW 19)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ 2 Stück Buttersalat
- ♥ 2 Bund französische Radieschen
- ♥ 400 g Blattspinat
- ♥ 250 g grüner Spargel
- ♥ 1 Bund Jungzwiebel

Schon gewusst?

Zusätzlich zum Gemüse erhaltet ihr jede Woche eine Hofpost, die euch mit tollen Rezepten, Information zu Gemüseraritäten und Neuigkeiten zu unserem Betrieb versorgt.

Die Hofpost ist auch digital unter <https://bucklkistl.at/hofnachrichten/> abrufbar.

Vielen Dank für die Unterstützung und auf eine erfolgreiche Saison 2022.

Spinatknödel:

Zutaten:

- ♥ 400 g Spinat
- ♥ 1 Bund Jungzwiebel
- ♥ 2 TL Butter
- ♥ 350 g Semmelwürfel
- ♥ 2 Stk Eier
- ♥ 125 Milch
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 3 EL Parmesan

Zubereitung:

1. Jungzwiebel schneiden und mit der Butter anrösten.
2. Spinat als ganzer mit dem Zwiebel dünsten und auskühlen lassen.
3. Jetzt die Semmelwürfel mit Ei, Milch, Spinat, Zwiebel und etwas Salz vermischen.
4. Das Mehl zur Knödelmasse geben und mit nassen Händen Knödel formen. Ist der Teig zu weich geraten noch etwas Mehl hinzugeben. Die Masse kurz ziehen lassen. In leicht wallendes Salzwasser einlegen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
5. Spinatknödel mit brauner Butter (Butter abschmelzen bis sie braun ist) und geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Grüner Spargel mit Sauce Hollandaise als Beilage oder Hauptspeise

Zutaten:

- ♥ 1 EL Olivenöl
- ♥ 100 g Speckwürfel (optional)
- ♥ 250 g grüner Spargel
- ♥ 1 TL Kristallzucker
- ♥ 2 Zitronenscheiben
- ♥ 200 g Butter
- ♥ 4 Eidotter
- ♥ Salz
- ♥ schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin knusprig braten. Beiseitestellen.
2. Salzwasser mit Zucker und Zitronenscheiben in einem großen Topf aufkochen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze 5 bis 8 Minuten bissfest garen. Abseihen und abtropfen lassen.
3. Währenddessen die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und köcheln lassen, bis sich das Milcheiweiß vom Butterfett trennt. Durch ein feines Sieb in ein Kännchen gießen.
4. Dotter verquirlen. Über Wasserdampf mit einem Schneebesen dicklich aufschlagen, dabei darauf achten, dass die Sauce nicht zu heiß wird, da sie sonst gerinnt. Schüssel vom Dampf nehmen und die warme geklärte Butter erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren hineingießen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Spargel anrichten und mit Sauce übergießen. Speck darauf verteilen, mit Pfeffer und Kresse bestreuen und servieren.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!