

## Weitere Gemüseraritäten:

### Mangold :

#### Wissenswertes:

Der Mangold ist eine uralte Kulturpflanze, die im Zweistromland (Vorderasien) schon vor Jahrtausenden angebaut wurde. Schnell verbreitete sich das schmackhafte Gemüse im gesamten Mittelmeerraum und wurde von den alten Römern und Griechen sowohl als Lebensmittel wie auch als Heilpflanze sehr geschätzt.

#### Gesundheit:

Der Mangold gilt als großer Eisenlieferant und enthält ebenfalls viele A, C, E, K, B2 Vitamine. Vor allem Vitamin K sticht mit 500 % des täglichen Bedarfs pro 100 g heraus. Des weitern hat er einen sehr hohen Mineralbedarf an Eisen und Magnesium.

#### Verwendung:

Er kann vergleichsweise wie Spinat gekocht werden und hat einen aromatischen, etwas herberen Geschmack.

Größere Mangoldblätter eignen sich überdies genau wie Kohlblätter perfekt, um schmackhafte Rouladen zu machen.

Ps.: Wir verwenden weißen und bunten Mangold. Der weiße ist vom Geschmack her nicht zu übertreffen und der bunte macht fürs Auge etwas her.



## Hofpost (KW 20)

### Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ 2 Stück Kopfsalat
- ♥ 1 Bund rosa Rettich
- ♥ 1 Bund kleine Karotten
- ♥ 1 Bund Mangold
- ♥ 4 Stück Kohlrabi
- ♥ 1 Bund Petersilie

### Schon gewusst?

In diesem Jahr haben wir unsere Fläche verdoppelt und bewirtschaften nun 1/3 Hektar biointensive Marktgärtnerei.

Was bedeutet das?

Marktgärtnern bedeutet kleinstrukturiert, regional, saisonal, vielfältig, biologisch und bodenschonend zu wirtschaften. Dieser Begriff entstand erstmals im 18. Jahrhundert in Frankreich und ist nach langer Zeit in Nordamerika wieder aufgegriffen worden. Seit gut einem Jahrzehnt ist er auch wieder in Europa anzutreffen.

Mehr dazu in der nächsten Hofpost.

## Karottengrün Pesto:

### Zutaten:

- 🍴 1 Bund Karotten mit Grün
- 🍴 2-4 Stück Kohlrabi
- 🍴 3 EL Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, etc.)
- 🍴 1 Knoblauchzehe
- 🍴 1 Prise Salz, Pfeffer
- 🍴 60 g Parmesan
- 🍴 125 ml Olivenöl

### Zubereitung:

1. Karottengrün von den Karotten entfernen und das Kraut von den Stängel zupfen.
2. Parmesan mit einer Käseibe fein reiben.
3. Nüsse grob mit einem Messer hacken. Knoblauch fein schneiden.
4. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zerkleinern.
5. Die Karotten und den Kohlrabi in Sticks schneiden und aus dem Pesto dippen.
6. Alternativ passt das Pesto auch ideal als Brotaufstrich zu klassischem Pasta, oder gebratenem Fisch.
7. Zur längeren Haltbarkeit das Pesto in ein Glas füllen und mit einem Schuss Öl bedecken.

Ps.: Solche Pestos können mit dem Grün der verschiedensten Gemüsearten gemacht werden. (Radieschen, Pastinaken, etc)

## Rettichsalat:

### Zutaten:

- 🍴 Hartgekochte Eier
- 🍴 Zwiebel
- 🍴 Salz und Pfeffer
- 🍴 Senf, Öl, Essig
- 🍴 Rettich
- 🍴 Kopfsalat

### Zubereitung:

1. Eier hartkochen, abschrecken und auskühlen lassen.
2. Zwiebel fein schneiden und gemeinsam mit Essig, Öl, Pfeffer, Salz und Senf verrühren.
3. Salat waschen, Rettich in dünne Scheiben schneiden oder fein hacken.
4. Marinieren, verrühren und mit den geviertelten Eiern anrichten. Zum Schluss noch mit frischen Kräutern verfeinern.

**Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!**