

Weitere Gemüseraritäten:

Rote Rübe :

Wissenswertes:

Sie kam mit den Römern nach Mitteleuropa. Ihren Ursprung hat diese Kulturpflanze im Mittelmeerraum, wahrscheinlich in Nordafrika. Sie stammt von der wilden Rübe ab.

Wie bauen wir sie an?

Wir bauen sie in verschiedensten Varianten (rot, gelb, rot-weiß gestreift) an, wie ihr in den folgenden Monaten noch sehen werdet. Die Rüben, welche sich heute im Kisterl befinden sind eine ganz frühe Sorte, welche schon Ende März gepflanzt wurde.

Gesundheit:

Rote Rüben enthalten viele Vitamine, wie Vitamin A, B6, B12, Folsäure, C und D. Auch ein breites Spektrum an Mineralstoffen sind in ihr enthalten. Mineralstoffe: Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Jod, Zink und Phosphor.

Zur beeindruckenden Wirkungsvielfalt Roter Bete zählt die Senkung des Blutdrucks. Aufgrund des hohen Nitrat-Anteils werden die Blutgefäße erweitert, wodurch das Blut besser zirkulieren kann. Dadurch wird auch die Versorgung der Organ- und Muskelzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff optimiert.



Hofpost (KW 25)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ 1 Stück Kopfsalat
- ♥ 1 Bund Radieschen
- ♥ 1 Bund Frische Zwiebel
- ♥ 1 Bund Rote Rüben
- ♥ 1-2 Zucchini
- ♥ 1 Schale Zuckererbsen
- ♥ 1 Stück Rotkraut
- ♥ 1 Bund Knoblauchblüten
- ♥ Zitronenmelisse
- ♥ Basilikum

Schon gewusst?

Unser Gemüse gib es seit heuer auch in der Spitzengastronomie. Restaurant Triad, Naturhotel Molzbachhof, Hotel Weber und das Gasthaus Grüner Baum in Kirchberg sind bis jetzt unsere Partner.

Geht doch mal aus und lasst es euch schmecken.

Rote Rüben- Zucchini Strudel

Zutaten:

- ♥ 1 Blätterteig (selbstgemacht oder gekauft)
- ♥ 125 g Feta Käse
- ♥ 1 Bund Rote Rüben
- ♥ 1-2 Zucchini
- ♥ 1/2 Bund Frische Zwiebel
- ♥ 1 Bund Knoblauchblüte
- ♥ Zitronenmelisse
- ♥ Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

1. Für die Füllung Frische Zwiebeln und Knoblauchblüten klein schneiden und glasig in einer Pfanne mit Öl anbraten.
2. Die Roten Rüben, deren Blätter, die Zucchini fein schneiden und in die Pfanne dazugeben. Mit ganz wenig Wasser aufgießen und mit Deckel etwa 15-20 min. bei mittlerer Hitze bissfest dünsten.
3. Am Schluss den würfelig geschnittenen Feta Käse und die fein geschnittene Zitronenmelisse darunter rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Blätterteig auf Backpapier auf einem Backblech ausrollen und die Füllung in der Mitte verteilen. Die Ränder mit Wasser bestreichen und den Strudel schließen und die Ränder leicht festdrücken. Anschließend den Strudel noch mit Wasser bestreichen. Den Strudel etwa 30 min. bei 200°C Umluft goldbraun backen. Am besten immer wieder mal in den Ofen spähen, damit der Strudel nicht zu dunkel wird.

Ps.: Die Zitronenmelisse nimmt der Roten Rübe etwas den erdigen Geschmack.

Gedünstetes Rotkraut mit Zuckererbsen

Zutaten:

- ♥ 1 Kopf Rotkraut
- ♥ Schale Zuckererbsen
- ♥ 1/2 Bund Frische Zwiebel
- ♥ 1 Schuss Essig
- ♥ 125 ml Wasser
- ♥ 1 Becher Schlagobers
- ♥ frisch gemahlener Pfeffer
- ♥ Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

1. Für das gedünstete Rotkraut zuerst das Kraut vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Die Zuckererbsen klein schneiden. Die Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne glasig anbraten. Danach das Rotkraut hinzugeben.
2. Die Pfanne mit Wasser und Essig ablöschen. Anschließend auf kleiner Flamme 15 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss den Schlagobers untermengen und nochmals abschmecken.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!