

Weitere Gemüseraritäten:

Rotkraut:

Wissenswertes:

Die geschlossenen Krautsorten sind über die Zucht durch den Menschen entstanden. In historischen Schriften aus Griechenland oder dem Römischen Reich wird zwar von Kraut berichtet, geschlossene Kopfsorten finden allerdings keine Erwähnung. Mit dem Mittelalter begann dann auch der Anbau von Kraut und vor allem von Rotkraut in Mitteleuropa. Er war lange eines der Hauptlebensmittel in unserer Region. Er versorgte die Menschen mit wichtigen Nährstoffen und erwies sich durch seine lange Haltbarkeit im Winter als ergiebige Nahrungsquelle.

Wie bauen wir sie an?

Rotkraut für den Herbst wird bei uns spät von Mitte Juni bis Anfang Juli gepflanzt, da er in ca. 10 – 12 Wochen erntereif ist. Er gehört zu den Starkzehrern und benötigt deswegen sehr viele Nährstoffe. Geerntet wird er von September bis November frisch vom Feld und kann dann noch 2 – 3 Monate gut gelagert werden. Er eignet sich auch prima zur Weiterverarbeitung für Fermentierung oder zum Einmachen im Glas.

Gesundheit?

In 100 g des roten Gemüses steckt ungefähr der halbe Tagesbedarf an Vitamin C und ein Drittel der empfohlenen Menge an Vitamin K. Außerdem punktet Rotkraut mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen. Mineralstoffe wie Magnesium oder Kalium sind weitere wichtige Bausteine.



Hofpost (KW 41)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ Chinakohl
- ♥ 2-3 Zwiebel
- ♥ Schale Tomaten
- ♥ Schale Physalis
- ♥ Snackpaprika
- ♥ Rotkraut
- ♥ Microgreens (rote Radieschen)

Schon gewusst?

Wie sehen eigentlich unsere Beete aus?

All unsere Beete haben die gleiche Länge von 18 Metern und eine Breite von 75 cm. Die Wege sind 45 cm breit und sind gegenüber den Wegen leicht angehäufelt.

Doch warum haben wir uns für standardisierte Beete entschieden und warum sind die Beete angehäufelt?

Das klären wir in der nächsten Hofpost.

Gratinierter Chinakohl

Zutaten:

- ♥ Chinakohl
- ♥ 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- ♥ Öl, Salz, Pfeffer
- ♥ 100 g grobe Haferflocken
- ♥ 75g geriebener Käse
- ♥ 125 ml Schlagobers
- ♥ Microgreen

Zubereitung:

1. Den Chinakohl längs halbieren und eine Hälfte in kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten blanchieren, herausnehmen und abschrecken. Gut abtropfen lassen. (Wenn er für den Kochtopf zu groß ist in der Breite halbieren und die untere Hälfte in der Länge halbieren und diesen dann ins Wasser geben)
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im Öl glasig dünsten. Die Haferflocken 1 Minute mitbraten und vom Herd ziehen. Käse reiben und mit der Haferflocken-Mischung vermengen, salzen und pfeffern.
3. Den Chinakohl mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen und den Schlagobers darüber gießen. Die Haferflockenmischung darauf setzen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 überbacken und mit Microgrün garniert servieren.
5. Mit der anderen Hälfte des Chinakohl einen Salat als Beilage servieren.

Ps.: Statt den Haferflocken kann man auch Pinienkerne verwenden.

Gedünstetes Rotkraut

Zutaten:

- ♥ 1 kg Rotkraut
- ♥ 2 Äpfel
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ Schuss Öl, Essig
- ♥ 250 ml Wasser
- ♥ 100 ml Rotwein
- ♥ 2 Nelken
- ♥ 1 EL Honig
- ♥ Salz, Pfeffer
- ♥ Microgrün

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, Äpfel waschen und vom Kerngehäuse befreien und beides in kleine Würfel schneiden. Rotkraut vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten. Rotkraut, Essig, Rotwein und Wasser dazugeben und alles gut vermischen. Nelken mit in den Topf geben, mit etwas Salz, Pfeffer und dem Honig würzen. Bei niedriger Hitze ca. 40–50 min. garen. Zwischendurch immer wieder umrühren und eventuell etwas Wasser nachgießen.
3. Das Rotkraut nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, Nelken entfernen und mit Microgrün servieren.

P.s.: Mit Apfelsaft anstelle von Wasser wird das Rotkraut noch fruchtiger.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!