

Weitere Gemüseraritäten:

Petersilie:

Wissenswertes:

Petersilie gehört zu der Familie der Doldenblütler und hat seinen Ursprung im südlichen Europa, ist aber schon früh über die Alpen in das nördliche Europa gelangt. Bereits die alten Römer und Griechen waren von der Heil- und Würzkraft des Petersilien Krauts begeistert. Zwischenzeitlich geriet es zwar etwas in Vergessenheit, aber im 15. Jahrhundert wurde Petersilie wieder für die heimischen Küchen entdeckt.

Wie bauen wir sie an?

Wir ziehen die Pflänzchen ca. 45 Tage vor, da sie sehr langsam keimen und setzen sie Mitte März ins Freiland. Danach ist er sehr pflegeleicht und kann ab Mai bis November geerntet werden. Wird er sehr oft geschnitten, düngen wir ihn im Sommer einmal mit frischen Kompost und Steinmehl nach, da er viel Magnesium und Kalk aus dem Boden zieht.

Gesundheit?

Die Blätter der Petersilie zeichnen sich durch einen hohen Vitamin C Gehalt aus. Ferner enthalten sie wichtige Mineralien wie Kalzium, Eisen und ätherisches Öl.



Hofpost (KW 42)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ Roter Häuptelsalat
- ♥ 2-3 Zwiebel
- ♥ Kürbis
- ♥ Schale Physalis
- ♥ Rote Rüben
- ♥ Microgreens (Sonnenblumen)
- ♥ Bund Petersilie

Schon gewusst?

Auflösung der letzten Hofpost:

Doch warum haben wir uns für standardisierte Beete entschieden?

Die Beete haben all eine gleiche Länge, da unser ganzes Bewässerungssystem, alle Unkrautvliese, Insektenschutznetze, Wärmevliese und unsere mobilen Folientunnel eine Länge von 18 Metern aufweisen.

Auch bei der Breite ist dies ähnlich, unsere Anbaugeräte des Einachsschleppers, die Sägeräte, die Erntewagen und vieles mehr sind auf 75 cm standardisiert.

Nicht zu vergessen bei dieser Breite kann man leicht über die Beete steigen ohne ins Beet zu treten, auch das Setzen der Pflänzchen ist von einer Seite oder über den Beeten leicht möglich.

Warum wir unsere Beetes anhäufen klären wir in der nächsten Hofpost.

Physalis-Muffins

Zutaten für 12 Muffins:

- 🍃 20 Physalis
- 🍃 2 Eier, 120g Puderzucker
- 🍃 1 TL Bio-Limettenschale (fein abgerieben),
- 🍃 75g flüssige, abgekühlte Butter
- 🍃 75ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 🍃 50g Mehl, 1 Pk. Vanillepuddingpulver
- 🍃 1 TL Backpulver, 75g Puderzucker
- 🍃 2 EL Limettensaft

Zubereitung:

1. Von 20 Physalis 6 Stück zur Verzierung beiseite legen. Von den restlichen Physalis die Blätter entfernen.
2. 2 Eier mit dem Puderzucker und 1 TL abgeriebener Bio-Limettenschale 4-5 Min. weiß-schaumig rühren. Die flüssige abgekühlte Butter und den frisch gepressten Orangensaft unterrühren. Mehl, 1 Pk. Vanillepuddingpulver und 1 TL Backpulver mischen und kurz unterrühren.
3. Teig in ein mit Papierförmchen ausgelegtes Muffinblech verteilen. Physalis darauf verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 22-25 Min. backen. Abkühlen lassen.
4. 75 g Puderzucker mit 2 EL Limettensaft verrühren. Muffins mit Zuckerguss und restlichen halbierten Physalis verzieren.

Gebackene Rote Rübe

Zutaten:

🍃 **Rote Rüben:**

- 🍃 600 Rote Rüben, Salz und Kümmel
- 🍃 125g Mehl, 1 Ei, 125 ml Bier, 30g Butter, Öl
- 🍃 Microgrün

🍃 **Kremsauce:**

- 🍃 ½ Zwiebel, 100 ml Weißwein, 300ml Wasser, 100 g Schlagobers
- 🍃 50 g Kren, Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Rote Rüben von den Wurzeln und Blättern befreien, gründlich waschen und im mit Kümmel und Salz versehenen Wasser 1 Stunde lang garen. Mit einem spitzen Messer prüfen, ob sie durch und durch weich sind. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und schälen.
2. Für den Teig Mehl, das Ei, das Bier und die flüssige Butter in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen. Mit einem Schneebesen oder Rührgerät zu einem dickflüssigen Teig rühren.
3. Für die Sauce Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Mit Wein und aufkochen, reduzieren. Wasser zugießen und auf etwa 150 ml einkochen. Schlagobers unterrühren, Kren und frisch gehackte Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn nötig noch etwas einkochen und warm stellen.
4. Öl in einer Pfanne auf 180 °C erhitzen. Die Rüben mit einer Gabel durch den Bierteig ziehen. Die Kugeln goldbraun frittieren, herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Die Rote Rüben auf Tellern verteilen, die Sauce kurz aufmixen und um die Kugeln gießen. Mit frischem Kren und Microgrün servieren.

P.s.: Ein frischer Salat passt perfekt zu diesem deftigen Gemüserezept.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!