

Weitere Gemüseraritäten:

Karfiol:

Wissenswertes:

Wie alle Kohlarten stammt Karfiol (Blumenkohl) von einer Wildform ab, deren ursprüngliche Heimat im Mittelmeerraum und im westlichen Europa liegt.

Schon vor rund 250 Jahren genoss der Blumenkohl dank seiner vornehmen Blässe und seiner damaligen Seltenheit einen hervorragenden Ruf. Seine Beliebtheit am Hof von Ludwig XIV in Frankreich war so groß, dass ein nach des Königs Mätresse(geliebte des Königs) „Madame Dubarry“ benanntes Gericht bis heute zu den Klassikern der Haute Cuisine (gehobene Küche Frankreichs) gehört. Dieses Gericht ist ein überbackener Karfiolauflauf und es gibt ihn in vielen Variationen.

Wie bauen wir sie an?

Die Pflänzchen werden 35 Tage vorgezogen bis sich das 2. Fruchtblatt bildet. Danach werden sie in ein sehr gut vorgedüngtes Beet gesetzt. Sehr viel Kompost und schnell aktivierender Stickstoff(bei uns Alpakamist) kommen hier zum Einsatz.

Wie auch der Brokkoli liebt der Karfiol einen kühlen Boden, weshalb bei uns ein weißes Unkrautvlies, welches die Strahlung der Sonne reflektiert, zum Einsatz kommt. Nach ca. 90 Tagen am Feld ist der Karfiol Erntereif. Ca 14 Tage vor der Ernte binden wir die äußeren Blätter zusammen, damit kein Sonnenlicht auf den Kopf scheint. Auch nur kurz der Sonne ausgesetzt würde sich der Karfiol gelb verfärben. Auch der Wasserverbrauch steigt 14 Tage vor der Ernte, da er hier seine 1-2 kg schweren Köpfe bildet. Saison hat er bei uns von Anfang Juli bis Mitte November.

Gesundheit?

Karfiol ist ein kalorienarmes Gemüse, das durch seinen hohen Anteil an Ballaststoffen lange satt macht. Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, u.a. enthält das Kohlgemüse Vitamin C, Vitamin K, Folsäure sowie Kalium, Kalzium und Magnesium.



Hofpost (KW 43)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großer Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ Eissalat
- ♥ Jungzwiebel
- ♥ Karfiol
- ♥ Milder Chili (Jalapeño)
- ♥ Schale Physalis
- ♥ Bund Basilikum
- ♥ Micro Green (Senf grün)

Schon gewusst?

Auflösung der letzten Hofpost:
Wie häufeln wir unsere Beete an?

Sie werden ca. 10 bis 15 cm höher als die Wege an gehäufelt.

Dies geschieht mit unseren Einachsschlepper und dem Rotationswendepflug. Dieser schmeißt die Erde von den Wegen auf die Beete.

Der Vorteil: Auch hier kommt es zu keiner Änderung der Bodenschichten, wie beim klassischen pflügen, da die Erde am Beet sich nicht bewegt oder ändert.

Die 45 cm Breite der Wege kommen daher, da der Wendepflug genau eine Breite von 45 cm hat und es sich zusätzlich noch gut darauf bewegen lässt.

In unserer ersten Saison haben wir das Anhäufeln mühsam mit der Schaufel erledigt.

Doch warum häufeln wir an? Habt ihr Ideen?

Gegrillte Jalapeños

Zutaten:

- ♥ Jalapeños
- ♥ ½ Bund Jungzwiebel
- ♥ 100 g Käse
- ♥ 150 g Frischkäse
- ♥ Salz
- ♥ Optional: Speck

Zubereitung:

1. Jalapeños längs halbieren und entkernen.
2. In einer Schüssel den fein geschnittenen Jungzwiebel, Frischkäse und geraspelten Käse mit Salz gut durchmischen.
3. Jede Jalapeñohälfte mit der Mischung gut anfüllen und auf ein Backblech legen.
4. Wer möchte kann die Jalapeños noch mit Speck einwickeln und erst dann aufs Backblech legen.
5. Nach ca. 5-10 Minuten im Ofen sind sie fertig.

P.s.: Ein toller Snack, mit zum Beispiel einer Knoblauchsoße. Funktioniert auch sehr gut am Griller, um die noch letzten sehr warmen Tage des Jahres auszunutzen.

Jalapeños sind sehr milde fruchtige Chilis mit einem Schärfegrad von ca. 2-4 von 10.

Karfiol-Salat

Zutaten:

- ♥ 500g Karfiol
- ♥ Einige Blätter des Eissalates
- ♥ ½ Bund Jungzwiebel
- ♥ Bund Basilikum
- ♥ Knoblauchzehe
- ♥ Microgrün

- ♥ Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- ♥ Essig, Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Karfiol als roher fein häckseln.
2. Jungzwiebel klein schneiden, einige Blätter des Eissalates in kleine Stücke schneiden.
3. Den Basilikum fein schneiden und auch 1 e Knoblauchzehe häckseln.
4. Das Gemüse mit dem Microgrün und den Kernen in eine große Schüssel geben und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

P.s.: Ein etwas unbekanntes Karfiol Rezept. Mit dem restlichen Karfiol kann man auch klassische Gerichte, wie den erwähnten Karfiolauflauf oder Karfiol-Käselaibchen oder panierten Karfiol kochen.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!