

Weitere Gemüseraritäten:

Zuckerhut:

Wissenswertes:

Zuckerhutsalat, auch Fleischkraut genannt, gehört zur Familie der Korbblütler und stammt aus Italien. Wie Radicchio, Catalogna und Chicorée zählt man den Zuckerhutsalat zu den Zichorien Salaten, denen Ursprungsart die wild wachsende Wegwarte ist. Zuckerhut war in der Vergangenheit ein typisches Lagergemüse, das für „frischen“ Salat im Winter sorgte. An einem dunklen und kühlen Ort in Zeitungspapier eingeschlagen lässt sich der Zichorien Salat gut lagern.

Wie bauen wir sie an?

Zuckerhut wird 30 Tage vorgezogen und bei uns ca. Anfang August gepflanzt. Er hat eine sehr lange Entwicklungsdauer und ist dann ab November erntereif. Er ist bis ca. Minus 7 bis 8 Grad frosttolerant, weshalb er bei uns bis etwa Weihnachten am Feld bleibt. Je kälter die Temperaturen desto milder und schmackhafter wird er.

Gesundheit?

Zuckerhut enthält viele Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor und Kalzium, Provitamin A sowie die Vitamine B1, B2 und C. Zudem steckt Inulin in ihm. Dieser Bitter- und Ballaststoff scheint sich auf die Verdauung des Menschen positiv auszuwirken.



Hofpost (KW 46)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ Zuckerhut
- ♥ Zwiebel
- ♥ Knollensellerie
- ♥ Lauch
- ♥ Bund Petersilie
- ♥ Micro Green (Senf)

Schon gewusst?

Tunnel umstellen?? Wie geht das?

Unsere Tunnel werden einmal im Frühjahr und einmal im Herbst umgestellt. Mit 2 Mann hat man dies nach ein bisschen Übung in 3-4 Stunden erledigt.

Diese niedrigen Tunnel sind dafür konzipiert, dass man sie von einem Platz auf den nächsten stellen kann. Deshalb nennt man Sie auch Wandertunnel.

Doch warum machen wir das?

Dies klären wir in der nächsten Hofpost.

Wir haben einen anonymen Fragebogen für euch vorbereitet um unsere Saison zu bewerten. Bitte beim Nächsten mal ausgefüllt zurückgeben.

Keine Sorge, die Saison ist noch nicht vorüber, sie läuft noch 6 Wochen.

Lauchcremesuppe

Zutaten:

- ♥ Lauch
- ♥ 2 Kartoffeln
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ Salz, Pfeffer, Öl, 1 El Suppenwürze
- ♥ Das Grün des Knollensellerie
- ♥ 750 ml Wasser
- ♥ 250 ml Schlagobers

Zubereitung:

1. Den Lauch putzen und klein schneiden. Die Kartoffeln und die Zwiebel schälen und würfeln. Das Grün des Sellerie klein schneiden.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Lauch und Zwiebeln ca. 5 Minuten darin anbraten. Die Kartoffeln und das Selleriegrün hinzufügen und mit Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Suppenwürze würzen und 25 Minuten kochen lassen.
3. Fein Pürieren und den Schlagobers dazugeben. Mit Microgrün garnieren.

Selleriepüree

Zutaten:

- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 3 Knoblauchzehen
- ♥ Salz, Pfeffer, Öl
- ♥ Knollensellerie
- ♥ 50 ml Wasser

Zubereitung:

1. Für das Sellerie Püree zuerst die Zwiebel und den Knoblauch schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Öl andünsten.
2. Die Sellerieknolle klein würfeln. Die Selleriestücke in den Topf geben und kurz anbraten.
3. Anschließend mit Wasser ablöschen und das Gemüse darin für rund 15-20 Minuten weichdünsten.
4. Zum Schluss das Gemüse mit dem Stabmixer pürieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ps.: Das Rezept passt sehr gut zu Petersilienkartoffeln, Spiegelei, Fischfilets oder Fleischgerichten.

Auch ein frischer Zuckerhutsalat passt super als Beilage. (5 Minuten in lauwarmen Wasser eingelegt, nimmt ihm etwas die Bitterstoffe. Allerdings werden dadurch auch Vitamine und Mineralstoffe aus den Blättern gespült.)

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!