

Weitere Gemüseraritäten:

Radicchio:

Wissenswertes:

Radicchio, eine Form der Zichorie, gehört zur Familie der Korbblüter und ist mit dem Zuckerhut und dem Endivien sehr verwandt. Sie sind aus Italien stammende, fein-herbe Herbst- und Wintersalate. Mit seinem mild-bitteren Geschmack wird er meist Salaten zugemischt, man kann ihn jedoch auch wie ein Gemüse zubereiten und blanchieren oder dünsten.

Wie bauen wir sie an?

Radicchio, wird wie alle Salate 30 Tage vorgezogen und anschließend Ende Juli bis Anfang August gesetzt. Bis er im Spätherbst bzw. Frühwinter erntereif wird vergehen nach der Pflanzung bis zu 110 Tage. Aufgrund der langen Kulturzeit verwenden wir hier ein Unkrautvließ. Gewisse Sorten vertragen bis zu Minus 15 Grad und können deshalb auch über den Winter kultiviert werden.

Gesundheit?

Radicchio liefert Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie Vitamin A. An Mineralstoffen enthält er v.a. Kalzium und Kalium. Der enthaltene Bitterstoff (Intybin) ist vorrangig in den Blattrippen gespeichert. Intybin wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend.



Hofpost (KW 48)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ Radicchio
- ♥ Zwiebel
- ♥ Knoblauch
- ♥ Pak Choi
- ♥ Bund Stangensellerie
- ♥ Bund Radieschen
- ♥ Micro Green

Schon gewusst?

Wenn ihr ein Microgrün bekommt hält dieses locker eine Woche durch. Dabei müsst ihr nur 2 ganz einfache Sachen beachten. An einem warmen Ort an die Fensterbank stellen. Am besten ein nach Süden gerichtetes Fenster. Und 2. für ausreichend Wasser sorgen. Einfach jeden oder jeden 2. Tag kontrollieren und gegeben falls ein Glas Wasser darüber-gießen.

Wer den Fragebogen noch nicht ausgefüllt, hat würden wir bitten ihn mit dem nächsten Kistl mitzugeben. Wer nicht zuhause ist, die Zettel ins Kistl geben und einen Stein oder ähnliches zum beschweren darauflegen.

Für uns sind die gesammelten Daten für die Planung im nächsten Jahr sehr wichtig, vielen Dank!

Gebratener Radicchio

Zutaten:

- ♥ 200- 300 g Radicchio
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 15 g Parmesan
- ♥ Olivenöl, Salz, Pfeffer
- ♥ 1 EL Honig, 2 EL Balsamico

Zubereitung:

1. Radicchio je nach Größe längs sechsteln oder achtern, sodass der Strunk die Stücke noch zusammenhält. Knoblauch schälen und fein hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln. Parmesan grob reiben.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Radicchio-Stücke darin 5-6 Minuten anbraten, zwischendurch einmal wenden. Wenn er anfängt zu bräunen, salzen und pfeffern und anschließend herausnehmen.
3. Weiteres Olivenöl in die Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch dazu geben, 2 Minuten glasig dünsten. Honig dazugeben, kurz anschwitzen und mit dem Balsamico ablöschen. 2-3 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Radicchio-Spalten zurück in die Pfanne geben und im Honig-Balsamico-Sud wenden.

Ps.: Wenn Sie mit den Zwiebeln und dem Knoblauch auch 100 g durchwachsenen, in feine Streifen geschnittenen Speck mitrösten, ist das Gericht zwar nicht mehr vegetarisch, gewinnt aber wesentlich an Wohlgeschmack.

Man kann auch einen Apfel beimengen, dies macht das ganze etwas fruchtiger.

Gebratener Radicchio schmeckt als kleines Zwischengericht vorzüglich, passt aber auch als Beilage zu gebratenem Fisch oder Fleisch.

Pak Choi / Stangensellerie überbacken

Zutaten:

- ♥ 1 Pak Choi
- ♥ 1 Bund Stangensellerie
- ♥ 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 Becher Sauerrahm
- ♥ 1 Stk Ei
- ♥ Salz, Pfeffer
- ♥ 50 g Käse, 250 ml Wasser

Zubereitung:

1. Die Selleriestangen der Länge nach halbieren, in 7-8 cm lange Stücke schneiden und die Selleriestangen in Wasser ca. 5 min überkochen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl glasig anbraten. Den Pak Choi klein schneiden und der Pfanne beimengen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Dann die Stangen des Selleries gut abtropfen lassen und in eine Auflaufform schichten. Danach den Pak Choi darüber geben.
4. Anschließend den Sauerrahm mit dem Ei, dem Pfeffer und dem Salz verquirlen und über Das Gemüse gießen.
5. Zum Schluss mit geriebenen Käse bestreuen und im Backrohr 30 Minuten hellbraun bei 200° überbacken.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!