Weitere Gemüseraritäten:

Butterkohl:

Wissenswertes:

Der Butterkohl ist ein Kohl mit keinem fest geschlossenem Kopf wie seine Verwandten der Wirsing, das Weiß- und Rotkraut. Im Sommer und Herbst hat er noch grüne Blätter und ab November beginnen sich diese durch die Kälte tief goldgelb zu färben. Essbar sind auch die großen Umblätter der Köpfe, sofern sie sauber, ansehnlich und nicht zu ledrig sind; also nicht sofort auf den Kompost werfen!

Wie bauen wir ihn an?

Butterkohl wird 30 Tage vorgezogen und erst spät, Anfang bis Mitte Juli ausgepflanzt. Er liebt wie alle Kohlgewächses einen kühlen Boden, weshalb wir auf weißes Unkrautvlies setzten, was die Hitze des Sommer nicht in den Boden lässt, sondern zurückreflektiert. Vor Kohlschädlingen wird er mit einem Insektenschutznetz geschützt.

Gesundheit?

Butterkohl, steckt voller Vitamine wie C und A, Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Magnesium, Kalium und wichtigen Ballaststoffen. Auch die Folsäure ist reichlich enthalten. Als sekundäre Pflanzenstoffe enthält Kohl unter anderem die Glucosinolate, eine Gruppe von scharfen schwefelhaltigen Bestandteilen, die früher als Vitamin U bezeichnet wurden. Sie dienen den Pflanzen zur Abwehr von Mikroorganismen wie Bakterien und Schimmelpilze und schützen so auch den Menschen vor Krankheiten.

Hofpost (KW 49)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- Vogerlsalat
- Zwiebel
- Butterkohl
- Knollensellerie
- Winterrettich
- Micro Green (rotes Radiesdchen)

Schon gewusst?

Wie können wir im Dezember noch ernten?

Alles was du ins Kisterl bekommst ist noch immer frisch vom Feld.

Natürlich sind alle Sorten die jetzt noch am Feld stehen völlig – bzw. bedingt winterhart.

Bis Weihnachten, gab es meistens, wenn man die letzten 30 Jahre des Klimas anschaut, nur „frühwinterliches Geplänkel“, mit maximalen Tiefstwerten von -5 bis -10 °C. Tiefwinterliches Wetter kommt oder kam zu 90 % erst nach Weihnachten.

Deshalb können wir im Dezember noch eine gewisse Vielfalt ins Kisterl bringen, da wir auch bedingt winterhartes Gemüse noch frisch ernten.

Ab dem neuen Jahr setzten wir dann nur mehr auf völlig winterharte Gemüsesorten.

Doch es gibt eine Herausforderung beim ernten, auch bei völlig winterhartem Gemüse.

Wisst ihr welche?

Krautrouladen

Zutaten:

- 1 Butterkohl
- 400 g Faschiertes (alternativ Reis)
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei, 4 EL Semmelbrösel, 2 EL-Senf, Öl

Zubereitung:

1. Die großen Kohlblätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen (blanchieren), herausnehmen und kalt abschrecken. Bei den kleinen Kohlblättern den Strunk entfernen und anschließend sehr fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Das Grün des Knollenselleries ebenfalls fein hacken.
2. Das Faschierte mit dem klein gehackten Kohl, dem Zwiebel, dem Knoblauch, dem gehackte Knollenselleriegrün, den Semmelbrösel, dem Ei und dem Senf gut vermischen und kräftig durchkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Mischung auf die Kohlblätter verteilen, die Seiten einschlagen, aufrollen und mit Küchengarn binden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin rundherum scharf anbraten und die Rouladen im geschlossenen Topf ca. 45 Minuten schmoren lassen. Ab und zu wenden.
5. Die fertigen Rouladen aus dem Topf nehmen, von dem Küchengarn lösen und mit Microgrün servieren.

Ps.: Dazu passt sehr gut ein Kartoffelpüree und ein frischer Vogerlsalat. Als vegetarische Alternative kann man die Rouladen auch mit Reis oder ähnlichem befüllen.

Sellerie Cordon-Bleu mit Rettichsalat

Zutaten:

- 1 Knollensellerie
- Käse, Schinken
- Salz, Pfeffer
- Ei, Mehl, Semmelbrösel
- Zitronensaft
- Rettich, Essig, Öl

Zubereitung:

1. Knollensellerie fein waschen und in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Danach in Salzwasser mit etwas Zitronensaft halbweich kochen.
2. Die Scheiben ja nach Vorliebe mit Käse und Schinken belegen.
3. Die anderen Hälften darauflegen und alles wie ein Wiener Schnitzel panieren.
4. Das Sellerie-Cordon-Bleu in heißem Öl goldbraun braten.
5. Für den Rettich Salat den Rettich mit einer Käseraspel fein raspeln, mit Öl Essig und Salz fein abschmecken. Das Öl und das Salz nehmen dem Rettich die Schärfe.

Ps.: Wenn man den Rettich geraspelt 10 Minuten in Salzwasser einlegt hat, hat er fast gar keine Schärfe mehr.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!