

## Weitere Gemüseraritäten:

### Kohlsprossen:

#### Wissenswertes:

Erste Belege für den Anbau von Kohlsprossen werden datiert auf das Jahr 1587 in den damaligen Spanischen Niederlanden, dem heutigen Belgien. Der französische Name ist Choux de Bruxelles, der englische Brussels sprouts. Im deutschsprachigen Raum wurde er als „Brüsseler Sprossen“ oder „Brüsseler Kohl“ bekannt. In Deutschland nennt man ihn Rosenkohl.

#### Wie bauen wir ihn an?

Wir pflanzen ihn Mitte Juni unter Insektenschutznetz und einem weißen Unkrautvlies (da er lange am Feld bleibt) ins Freiland.

Kohlsprossen sind wie fast alle Kohlgewächse Starkzehrer, deshalb werden sie mit viel Nährstoffen versorgt. Ab September beginnen sich dann die kleinen Röschen zu bilden. Erntereif ist er aber erst ab ca. Mitte-Ende November, wenn er schon einige Fröste abbekommen hat.

Der Frost verleiht ihm seinen unglaublich süßen Geschmack.

Kohlsprossen sind völlig winterhart und können den ganzen Winter über im Freiland stehen bleiben. Bei milden Wintertemperaturen wächst er sogar weiter. Wenn man sie bis in den Frühling stehen lässt, beginnen die Röschen zu blühen, ein echter Hingucker.

#### Gesundheit?

Kohlsprossen haben einen hohen Gehalt an Vitamin C, B-Vitaminen, Vitamin K, Folsäure und tragen zur Versorgung mit  $\beta$ -Carotin, der Vorstufe von Vitamin A, bei. Zudem liefern sie die Mineralstoffe Kalium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Kohlsprossen zeigen im Vergleich zu anderen Gemüsen einen hohen Gehalt an Eiweiß.



## Hofpost (KW 51)

### Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistel beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ Vogersalat
- ♥ Jungzwiebel
- ♥ Kohlsprossen
- ♥ Pak Choi
- ♥ Bund Winterradieschen
- ♥ Getrockneter Schnittlauch
- ♥ Micro Green (Daikon Rettich)

### Schon gewusst?

Leider ist das heute schon das letzte Kisterl, dieser Saison.

Das neue „Kisterlabo“ startet wieder Anfang Mai.

Alle die weitermachen wollen, bekommen im Laufe des Jänners/Februars den neuen „Kisterlabo-Vertrag“ per E-Mail zugesandt.

Auch im Winter Lust auf frisches Gemüse?

Wir werden je nach Witterungsverlauf im Jänner bzw. Februar Gemüsesackerl per WhatsApp ausschreiben und ausliefern.

Bist du noch nicht im Verteiler?

Dann schreib uns per +43664 / 78089543 eine WhatsApp Nachricht mit deinem Namen, dass du an Wintersackerl interessiert bist.

Denkt auch jetzt schon an den Frühling. Am 05. und 06. Mai 2023 findet wieder unser großer Jungpflanzenmarkt statt.

Die leeren Kisterl werden wir Anfang Jänner abholen, wir werden euch informieren wann wir kommen, dann bitte das Kisterl vor die Haustüre stellen.

Zu allerletzst möchten wir uns bei dir/euch für euer Unterstützung unserer solidarischen Landwirtschaft bedanken und wünschen ein frohes Weihnachtsfest und ein guten Rutsch ins neue Jahr.

## Kohlsprossen in Butter

### Zutaten:

- ♥ 1 e Stange Kohlsprossen
- ♥ 3 EL Butter
- ♥ 1 e Prise Salz
- ♥ Schale Microgrün

### Zubereitung:

1. Kohlsprossen von der Stange abziehen, putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser nur kurz (3-4 Minuten) blanchieren.
2. Wasser abgießen und die Butter in dem Topf schmelzen. Kohlsprossen zugeben, schwenken, salzen und ca. 5 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.
3. Mit frischem Microgrün garnieren.

Ps.: Dieses Gemüse passt sehr gut zu Fisch, Fleisch oder zu Kartoffel mit Spiegelei.

Dazu noch ein frischer Vogerlsalat.

Auch als Beilage zu einem Weihnachtsmenü kann man es sehr empfehlen.

Wer möchte kann auch gerösteten Speck ins Gemüse untermengen.

## Pak Choi Gemüsepfanne

### Zutaten:

- ♥ Pak Choi
- ♥ Jungzwiebel
- ♥ Knoblauchzehe
- ♥ Winterradieschen
- ♥ 250 g Nudeln (Spaghetti oder Bandnudeln)
- ♥ 20g Ingwer, 4 EL Sojasoße
- ♥ 2 Eier
- ♥ Salz, Pfeffer, Öl
- ♥ Microgrün

### Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Pak Choi waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Jungzwiebel putzen, waschen, vierteln und in kleine Streifen schneiden. Radieschen vierteln, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden.
3. Öl im Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen die Jungzwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und glasig andünsten. Sojasauce, Radieschen und Pak Choi in den heißen Wok geben und kurz mitdünsten.
4. Eier aufschlagen und mit den Nudeln in den Topf geben. Alles miteinander gut durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!**