

Weitere Gemüseraritäten:

Pak Choi:

Wissenswertes:

Pak Choi ist ein Kohl, der ursprünglich aus dem asiatischen Raum stammt. Er gehört botanisch betrachtet zu der Familie der Kreuzblütler und ist mit dem Chinakohl verwandt, bildet aber keine geschlossenen Köpfe. Der schwedische Naturforscher „Pehr Osbeck“ hat die ersten Samen des Pak Chois im 18. Jahrhundert vom Reich der Mitte, mit nach Europa genommen.

Wie bauen wir sie an?

Pak Choi wird bei uns wie die meisten Pflanzen vom Samen weg, 30 Tage vorgezogen, bevor die Pflanzen dann aufs Beet ausgepflanzt werden. Er wächst sehr schnell und benötigt daher sehr viel Wasser und Nährstoffe. Kein Wunder er ist ja mit dem Chinakohl sehr verwandt. Nach ca. 50-60 Tagen ist er erntereif. Man muss bei ihm nur eines beachten: Insektenschutznetze gegen Erdflöhe und weiße Kohlflyge. Eine perfekte Pflanze für die kalte Jahreszeit, da sie sehr kältetolerant ist. (wurde Mitte März ins Freiland gesetzt)

Gesundheit?

Er steckt voller Vitamin C, A und B, Kalzium, Kalium, Zink und den Senfölen. Besonders die relativ hohen Mengen an Folsäure machen den Pak Choi zu einem Gemüse, das in der nährstoffreichen Küche nicht fehlen sollte. Außerdem enthält Pak Choi viele sekundäre Pflanzenstoffe, wie zum Beispiel Flavonoide, Phenole oder Chlorophyll.



Hofpost (KW 19)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ 1 Kopfsalat
- ♥ 1 Bund Jungzwiebel
- ♥ 500g Spinat
- ♥ 500g Pak Choi
- ♥ Mini Fenchel (4- 5 Stück)
- ♥ 100g Rucola
- ♥ Microgrün (rote Radieschen)

Schon gewusst?

Zusätzlich zum Gemüse erhaltet ihr jede Woche eine Hofpost, die euch mit tollen Rezepten, Information zu Gemüseraritäten und Neuigkeiten zu unserem Betrieb versorgt.

Die Hofpost ist auch digital unter <https://bucklkistl.at/hofnachrichten/> abrufbar.

Vielen Dank für die Unterstützung und auf eine erfolgreiche Saison 2023.

Spinatknödel:

Zutaten:

- ♥ 500 g Spinat, 1/2 Bund Jungzwiebel
- ♥ Rucola, Microgrün
- ♥ 2 TL Butter
- ♥ 350 g Semmelwürfel
- ♥ 2 Stk Eier
- ♥ 125 Milch
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 2 EL Mehl
- ♥ 3 EL Parmesan

Zubereitung:

1. Jungzwiebel schneiden und mit der Butter anrösten.
2. Spinat als ganzer mit dem Zwiebel dünsten und abkühlen lassen.
3. Jetzt die Semmelwürfel mit Ei, Milch, Spinat, Zwiebel und etwas Salz vermischen.
4. Das Mehl zur Knödelmasse geben und mit nassen Händen Knödel formen. Ist der Teig zu weich geraten noch etwas Mehl hinzugeben. Die Masse kurz ziehen lassen. In leicht wallendes Salzwasser einlegen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
5. Spinatknödel mit brauner Butter (Butter abschmelzen bis sie braun ist) und geriebenem Parmesan bestreut servieren.
6. Ein Rucola-Salat mit etwas Microgrün passt hervorragend dazu.

P.s: Man kann auch mit dem Pak-Choi, Knödel machen.

Geschmorter Fenchel

Zutaten:

- ♥ Mini Fenchel
- ♥ 1/2 Bund Jungzwiebel
- ♥ 1/4 kg Reis
- ♥ 1/2 Liter Wasser
- ♥ 150 g Frischkäse
- ♥ Öl
- ♥ Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Jungzwiebel fein schneiden und in Öl zum Schwitzen bringen.
2. Mini Fenchel halbieren und mit der geschnittenen Seite ca. 10 – 15 Minuten in die Pfanne legen und etwas Wasser beimengen.
3. Etwas des ganz feinen Fenchelgrüns für die Garnierung bei Seite legen der Rest des Grüns dürfen gerne dran bleiben.
4. Reis nach Packungsanleitung zubereiten und warm stellen.
5. Frischkäse in einem Topf schmelzen und 1/4 l der Fenchelbrühe hinzufügen und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Je Portion 3-4 Fenchelhälften mit Reis und Sauce anrichten und mit dem feinen Fenchelgrün garnieren.

P.s: Durch die Hitze beim Herausbraten verliert der Fenchel seinen intensiven Geschmack und wird etwas süß.