

Weitere Gemüseraritäten:

Microgrün:

Wissenswertes:

Unter Microgreens versteht man junge, essbare Keimpflanzen, die nicht nur unfassbar lecker, sondern auch vollgepackt mit jeder Menge Vitaminen sind. Nach maximal 2 Wochen geerntet, stellen sie eine praktische und nachhaltige Ergänzung zu herkömmlichem Gemüse dar.

Die verschiedenen Microgreens weisen eine Vielzahl an interessanten Geschmacksrichtungen auf, wie beispielsweise mild, erfrischend, scharf-würzig oder süßlich. Ihr Geschmack ist viel intensiver als das von ausgereiftem Gemüse. Du kannst deinen Leibspeisen also durch das knackige Grünkraut ganz neue Geschmacksnuancen und eine größere Farbenvielfalt verpassen.

Die Verwendung von Microgreens ist abwechslungsreich: im Salat, als Deko auf Suppen, Smoothies, auf dem (Butter-)brot, in Sandwiches, Dips & Toppings, entsaftet in einem Saftshot oder gar als i-Tüpfelchen im Martini Glas.

Wie bauen wir sie an?

Bei uns wachsen die verschiedensten Microgreens in natürlicher Erde und mit natürlichem Sonnenlicht. Sie werden nur in kalten Nächten vor Frost geschützt. Somit lassen sie sich problemlos den ganzen Winter anbauen. Jetzt wo die kalte Jahreszeit schön langsam ausläuft, werdet ihr jede das Microgrün nur mehr ab und zu im Kisterl vorfinden.

Den Fantasien sind hier keine Grenzen gesetzt. Fast alles lässt sich als Microgrün anbauen. (Kresse, Sonnenblumen, Grünkohl, Mizuna, Buchweizen, Dill, Mungobohnen, Rotklee, Rettich, Bockshornklee, Kichererbsen, Ackerbohnen, Inkarnatklee, Rote Linsen, Senf, Schnittknoblauch und noch so viele weitere...)

Wie gesund das Microgrün wirklich ist, klären wir in der nächsten Hofpost!



Hofpost (KW 21)

Ernteanteil in dieser Woche:

(ein großes Kistl beinhaltet die doppelte Menge)

- ♥ 2 verschiedene Kopfsalat
- ♥ 1 Bund Jungzwiebel
- ♥ 1 kg Pak Choi
- ♥ 100g Asia-Salat (Mischung aus feinwürzigen – senfartig scharfen Asia-Salaten)
- ♥ Bund Petersilie
- ♥ Microgrün Radieschen grün

Schon gewusst?

Durch das kühle Frühlingswetter sind einige unserer Kulturen um ca. 2-3 Wochen hinterher.

Der Februar und März waren schon Großteils warm und sonnig, doch der April und die 1. Maihälfte zeigten sich von der schattigen Seite.

Doch es hat auch etwas positives: Viel Niederschlag hat die lange Trockenphase (August 2022 – März 2023) beendet.

Für viele selbstverständlich, aber trotzdem die Info: Die schwarzen Microgrün-Plastikschalen **bitte wieder zurückgeben**, damit wir neu aussäen können.

Pak Choi mit Knoblauch-Ingwer-Sauce

Zutaten:

- 🌱 1 kg Pak Choi
- 🌱 2 EL Sesam
- 🌱 2 Jungzwiebel
- 🌱 20 g Ingwer, 3 Zehen Knoblauch
- 🌱 Salz, Zucker, 3 EL Sojasoße
- 🌱 1 EL Balsamico, 1 TL Speisestärke oder Maizena
- 🌱 Microgrün

Zubereitung:

1. Jungzwiebel fein schneiden, Ingwer raspeln und mit dem geschälten und gepressten Knoblauch mit etwas Öl anschwitzen.
2. Den Stängel des Pak Choi in kleine Stücke schneiden, die Blätter ganz lassen und in die Pfanne zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Das Gemüse mit Zucker, Salz, Sojasauce, Essig und 200 ml ablöschen, aufkochen und mit der vorher in kaltem Wasser angerührten Stärke andicken lassen.
4. Sesam in einer Pfanne anrösten und über das Gemüse streuen.
5. Zum Schluss mit Microgrün bestreuen.

Ps.: Der Pak Choi passt sehr gut zu gekochtem Reis Nudeln, oder Petersilienkartoffeln.

Bunter Frühlingssalat

Zutaten:

- 🌱 1-2 Kopfsalate
- 🌱 100 g Asia-Senf Salat
- 🌱 1-2 Jungzwiebel
- 🌱 Microgrün
- 🌱 Essig, Öl, Salz Wasser

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen.
2. Jungzwiebel fein schneiden, Asia Salate je nach Wunsch kleiner schneiden.
3. Die Kopfsalate zerkleinern.
4. Das Gemüse mit Essig, Öl, Salz und Wasser abmachen.
5. Den Salat entweder als Beilage anrichten oder mit Feta-Käse und Mozzarella und getosteten Weißbrot als Abendmenü genießen.

Viel Spaß beim Ausprobieren. Guten Appetit!