

GEMÜSEBRIEF

KW 19



ERNTTE DER WOCHE

- Mangold*
- Salat*
- Dill*
- Frühlingszwiebeln*
- Fenchel*
- Radieschen**
- Apfelsaft aus eigenem Anbau
ODER roter Apfelsaft/Apfel-Birnensaft von Apfelgalerie (nicht bio)
- Ggf. Spinat*

Biohof Zielke:

- Rote Bete

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 18\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 16+17\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Am Samstag fand unsere jährliche **Generalversammlung** statt. Aufgrund des schlechten Wetters sind wir ganz kurzfristig in die Räumlichkeiten unseres Büros ausgewichen. In der Packhalle war es uns einfach zu ungemütlich. Da wir nur eine kleine Gruppe waren, hatten wir auch genug Platz. Wir haben uns daraufhin fest vorgenommen,



nächstes Jahr wieder in Berlin einen Raum zu mieten. Dann wünschen wir uns, dass wirklich viele Genoss:innen dabei sind! Wenn du Feedback an uns hast, wie wir dich zur Teilnahme an der Veranstaltung bewegen können, teile es uns gerne mit. Ein Kinderprogramm ist jedenfalls schon fest eingeplant. Ansonsten hat uns die vertraute, familiäre und authentische Atmosphäre gut gefallen und wir haben uns richtig dolle über den angeregten Austausch gefreut!

Nächste Woche (KW 20) verschiebt sich die Lieferung nach Berlin auf Dienstag und Mittwoch wegen des Feiertages (Christi Himmelfahrt).

Du suchst mehr Abwechslung in der Küche und brauchst mehr Ideen, wie du das Gemüse vom Acker verwerten und zubereiten kannst? FÖJlerin Meyke hat im Rahmen ihres FÖJ-Projektes die "[Plantkitchen](#)" ins Leben gerufen. Eine anschauliche Übersichtsseite über unsere Kulturen mit Rezepten und Verwertungstipps. Darin findet ihr Inhalte aus dem Gemüsebrief-Archiv, aber auch viele neue Inspirationen.

→ [Schaut mal rein!](#) (Plantkitchen im Mitgliederservice auf unserer Webseite)

Unsere Apfelsaftbestände neigen sich dem Ende zu. Falls es nicht mehr für alle reicht, findet ihr in eurem Ernteanteil stattdessen Apfelsaft aus roten Äpfeln von Thomas (Apfelgalerie) oder Apfel-Birnensaft.

Ansonsten gibt es eine bunte Mischung an frischen Kulturen aus unseren Folientunneln. Die Fenchel sind noch keine so fetten Knollen, wie man sie im Sommer erntet, aber dafür besonders zart. Auch das Grün der Blätter kann in der Küche verwertet werden. Gleiches gilt für die Blätter der Radieschen.

Unsere wichtigste Aufgabe vergangene Woche war das Legen von Kartoffeln und Topinambur auf unserem neuen Acker. Wir haben uns dieses Jahr für 3 verschiedene Kartoffelsorten entschieden: Sunita, Annabelle und Laura. Wir haben außerdem Topinambur gepflanzt, welcher voraussichtlich im Januar geerntet wird und für Abwechslung im Winter sorgen wird.

Die jährliche Biokontrolle hat letzte Woche erfolgreich stattgefunden. Yay

Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Fenchel

Lagerung

Die Knollen können bis zu 3 Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Fenchel kann man auch einfrieren. Hierzu vorher in Stückchen schneiden, die so groß sind, wie du sie anschließend auch verarbeiten möchtest und in einer Box einfrieren.

Zubereitung

Fenchel schmeckt roh und gekocht/ gebacken. Fein geschnitten/ geraspelt im Salat oder in Hälften geschmort aus dem Ofen. Unbedingt die Stiele/ das Grün mitverwenden. Köstlich schmeckt auch gepickelter Fenchel, siehe [Grundrezept Pickles](#).

- **Stiele:** auch fein raspeln und roh verwenden oder pickeln.
- **Grün:** Wie Dill als Kräuter in Salaten, Gerichten und Soßen oder als Deko verwenden.



Die Tipps stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Büchern „Zero Waste Küche“ und „Die kleine Hoffmann: einfach intuitiv kochen lernen“ (ZS Verlag).

Schnelles Rezept: Geschmorter Fenchel

Geschmorter Fenchel ist eine gesunde Gemüsebeilage, die besonders gut zu Kartoffelgerichten, aber auch zu Pasta und Reis passt. Du brauchst für geschmorten Fenchel nur eine Handvoll Zutaten und die Zubereitung geht schnell.

Putze den Fenchel gründlich und schneide ihn dann in Viertel. Gib den Fenchel zusammen mit etwas Gemüsebrühe, einem Lorbeerblatt sowie dem Olivenöl in einen flachen Topf oder eine tiefe Pfanne. Lass alles bei mittlerer Hitze einmal aufkochen. Schalte den Herd dann auf niedrige Temperatur und lasse den Fenchel etwa 20 bis 30 Minuten schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Schmecke den geschmorten Fenchel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab. Fertig!

Quelle: [Utopia](#)

Rezept der Woche: Rote-Bete-Curry aus Sri Lanka

Zutaten

- 400 g Rote Bete, roh
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 geh. TL Currypulver
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Chilipulver
- 1/2 TL Kreuzkümmel, ganz
- 1/2 TL Salz
- 2 rote Chilischoten
- 2 EL Pflanzenöl
- optional: 6 Curryblätter



Zubereitung

1. Knoblauch, Chili und Zwiebel fein hacken. Die Rote Bete schälen und in dünne Stifte schneiden.
2. Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Alle Zutaten bis auf die Kokosmilch hinzugeben und unter Rühren 2-3 Minuten anbraten. Mit Kokosmilch aufgießen und bei eher geringer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Reis oder Brot servieren.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte



Copyright PlantAge eG, 2023

PlantAge eG, Müllroser Chaussee 76c, 15236 Frankfurt (Oder)

DE-ÖKO-006

www.plantage.farm | info@plantage.farm | [Facebook](#) & [Instagram](#) @plantage.farm