

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Heute gibt es wieder eine reiche **Ernte mit vielen neuen Highlights**. Tomaten, Basilikum, Porree, Bohnen, Schalotten und Minigewürzfenchel sind heute zum ersten Mal dabei.

Der Minifenchel ist aus den abgeernteten Fenchelpflanzen neu ausgetrieben und ermöglichte uns so eine spontane zweite, wenn auch Mini-Ernte.

Bei der Kistenplanung kann es zu **kurzfristigen Änderungen** kommen. So kann es immer mal vorkommen, dass weniger oder mehr Kulturen in der Kiste zu finden sind, als sie im Gemüsebrief oder in der Planung beschrieben sind.

Diese Woche haben wir endlich den ersten **Folientunnel für die Tomaten** fertigstellen können. Etwa drei Monate waren wir mit diesem Monster-Projekt beschäftigt. Zunächst wurde der Tunnel an der Grenze zu Holland von uns abgebaut und nach Frankfurt transportiert. Bei der alten Konstruktion fehlten einige Teile, welche bestellt oder neu angefertigt werden mussten. Für das Gerüst mussten viele 1,5m tiefe Löcher gebohrt und ein langer Graben gebuddelt werden. Auch das Aufbringen und Befestigen der Folie war ein Akt für sich. Nun sind wir ziemlich stolz und erleichtert, dass die Tomaten endlich vor Regen geschützt im Folientunnel stehen. Tomaten mögen nämlich kein Wasser auf ihren Blätter und sind bei hoher Feuchtigkeit anfällig für Pilzkrankheiten.

Bitte helft uns durch Ausfüllen unserer Sommer-Umfrage besser zu werden!

Liebe Grüße,

Euer PlantAge-Team

Zur Umfrage:



<https://bit.ly/2Yd28eJ>



Euer Feedback ist uns wichtig.

Rezept der Woche

Ofenbete/ Bete-Hummus/ Cremige Bete-Suppe

Man kennt das: Wenn Bete zu lange im Gemüsefach liegen, werden sie ein bisschen schrumpelig und man hat keine Lust mehr sie roh in den Salat zu raspeln, aber es gibt tolle Möglichkeiten mit sehr wenig Aufwand daraus noch

tolle Gerichte zu zaubern. Wenn ich zu faul zum Kochen bin, schmeiße ich Gemüse gerne in den Backofen.

Dann muss ich nicht mehr viel machen und es bekommt zudem ein köstliches Röstaroma. So wird hier mit den müden Beten verfahren, die anschließend auf unterschiedliche Weise verwendet werden können. Entweder direkt verzehrt, als Zugabe zu Hummus oder fein püriert als Suppe.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 2 Personen als Beilage/ Suppe:

300 g Bete (rote/ gelbe/ weiße/ gestreifte)

2 EL Olivenöl

Gewürze und Kräuter nach Verfügbarkeit, z.B. 1 TL (getrockneter) Thymian oder 1 TL Seven Spice Mischung oder 1 TL Currypulver

Salz

zusätzlich für Hummus:

200 g gekochte Kichererbsen

3 EL Tahini

Saft und Abrieb einer Zitrone

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Die Bete schälen und in etwa ein cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech mit dem Olivenöl, den Gewürzen/ Kräutern und einer großzügigen Prise Salz vermengen und gut ausbreiten.

Im Backofen etwa 20 Minuten backen bis die Stücke aussen geröstet und innen weich sind. Wenn sie sich mit einem Messer pieksen lassen, sind sie fertig.

Entweder als Beilage servieren oder etwas abkühlen und mit einem Liter Wasser zu einer Suppe pürieren. Diese mit Salz, Pfeffer, beliebigen Gewürzen und einem Schuss Säure (Zitronensaft oder Essig) nachwürzen und erwärmen. Auf dem Foto wurde sie aus gelben Beten gemacht und mit etwas Hanföl beträufelt.

Für das Hummus die gerösteten Bete zusammen mit den Kichererbsen, dem Tahini und Abrieb und Saft einer halben Zitrone und etwa 100 ml Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern.

Nach Bedarf mit mehr Wasser cremiger mixen nach Geschmack mit mehr Abrieb/ Zitronensaft und Salz/ Pfeffer abschmecken.

Profitipp:

Noch cremiger wird das Hummus wenn ihr (nur bei Zubereitung im Blender/

Küchenmaschine) statt Wasser sukzessive Eiswürfel dazu gibt.
Für die Menge benötigt ihr etwa 15 Eiswürfel.

Gemüse-Tipps: Verwertung

Zucchini

- knusprig gebacken/ getrocknet als Chips
- püriert als Suppe (z.B. gemischt mit Erbsen, Spinat, Kartoffeln)
- als hauchdünner Pizzabelag

Gurke

- als warmes Gemüse mit heller Soße, Dill, Minze, Petersilie. Herrlich zu Pellkartoffeln
- als Salat. Pur oder gemischt mit Bohnen, Kichererbsen, grünen Erbsen, Kartoffeln, Ananas, Pfirsich, Tomaten, Wassermelone...
- als Füllung für Sommerrollen und Sushi

Mangold

- püriert als Pesto/ grüne Soße/ Dressing
- als Salat, pur oder in leckerer Kombi, z.B. mit Trockenfrüchten, (Süß)Kartoffel...
- in grünen Smoothies

Kohlrabi

- als panierte Schnitzel
- als Pommes Frites
- als lokale Variante eines thailändischen Papaya Salates/Som Tam (mit Knoblauch, Chili, Limette Erdnüssen)

Rote Beete

- gekocht vielfältig einsetzbar z.B. in Kombination mit Zitrusfrüchten, Linsen, Buchweizen, Spinat, Salat, Grünkohl, Bohnen, Polenta, Kartoffelpüree...
- roh oder gekocht als Carpaccio
- im Ofen geröstet und entweder pur gegessen oder weiterverarbeitet zu Suppe, Aufstrich oder Hummus

Zwiebeln/Schalotten

- ofengeschmort mit Rotwein und Steinobst
- knusprig frittiert, paniert (Pakora) oder gebraten pur oder zu Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Nudelgerichten
- karamellisiert: Langsam in der Pfanne mit Öl angebraten und geschmort bis der natürliche Zucker austritt

*Die Tipps, Informationen und Rezepte stammen von der Köchin und Autorin Sophia Hoffmann (www.sophiahoffmann.com), noch mehr davon gibt es in ihrem Buch „**Zero Waste Küche**“ (ZS Verlag).*

Copyright PlantAge eG, 2019

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

www.plantage.farm | info@plantage.farm | Facebook & Instagram @plantage.farm

VEGAN  ORGANIC  FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

Gemüsebrief

Kalenderwoche 31



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Mangold - Rainbow/Glatter Silber
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Rote Beete - Gesche/Tondo di Chioggia
- Kohlrabi - KS-KOK-SAT-21
- Minigewürzfenchel - Orion
- Basilikum
- Schalotten
- Porree- Freezo
- Buschbohne - Caruso (rundlich)
- Stangenbohne - Helda/Cobra (flacher)

Von Markendorf Obst eG

- Pflaumen (nicht bio) - extra stehend!