

Aktuelles

Liebe Genoss*innen,

Letzte Woche war unsere 7. Lieferung und die erste Lieferung, bei der Mal fast alles glatt gelaufen ist! Wir feiern das als echten Erfolg und möchten das natürlich gerne so beibehalten.

Wir machen uns dennoch zur Zeit etwas Sorgen. Grund dafür ist, dass mehr und mehr der **Gemüseboxen** nicht mehr zu uns zurück finden. Es ist wirklich ganz wichtig, dass Ihr die Boxen entweder gleich in der Verteilstation lasst und das Gemüse in einen Beutel umfüllt, oder sie zur nächsten Lieferung wieder mitbringt. Jede Box kostet die Genossenschaft etwa 5€, was sich also ganz schön summiert, wenn bei jeder Lieferung Boxen verschwinden (momentan ca. 2000€ an Verlust hochgerechnet pro Jahr). Die **Sticker**, die uns Genosse Kay angefertigt hat, werden uns helfen, die Boxen beisammen zu halten. Dennoch benötigen wir eure Unterstützung: Bringt die Boxen jedes Mal wieder zurück oder lasst sie gleich vor Ort. Stellt die Gemüseboxen an den mit der Abholstation ausgemachten Ort und platziert sie so, dass der Sticker sofort deutlich zu sehen ist. Bitte vergewissert Euch auch im Namen der Genossenschaft, dass die Boxen bei der Abholstation abgegrenzt zu anderen Boxen stehen. Gerade in Restaurants und Cafés kommen unsere Boxen gerne weg. Deshalb achtet bitte mit darauf, dass die Boxen ihren Platz bekommen. Wir möchten kein Kontrollsystem einführen, und wissen, dass es die allermeisten Genoss*innen die Boxen zurückbringen.

Die Gummis, die wir z. B. für den Rucola verwenden, könnt Ihr zu Hause weiter benutzen. Sollte sich irgendwann eine übermäßige Menge angesammelt haben, legt sie uns in die Gemüseboxen rein und wir können sie erneut verwenden. Uns ist es wichtig, so wenig Verpackung wie möglich zu nutzen.

Diese Woche neu dabei ist **Paprika**! Sophia hat Euch dafür wieder ein tolles Rezept vorbereitet. Wir freuen uns immer sehr über eure Fotos und Verlinkungen in Social Media (@plantage.farm).

113 Gemüse Genoss*innen haben bei der letzten Großen Sommerumfrage mitgemacht. Die Ergebnisse findet ihr auf unserer Website unter Aktuelles, oder über <https://bit.ly/2LocnJP> oder über den QR Code

Liebe Grüße,
Euer PlantAge-Team



Rezept der Woche

Mit sahnigem Spinat-Zitronen-Reis gefüllte Paprika

Manche Gemüse lassen sich wunderbar füllen: Paprika, kleine Kürbisse, große Zucchini oder Tomaten. Für die Füllung eignen sich hervorragend Reste vom Vortag wie Reis oder andere gekochte Getreide, Polenta, Bulgur, Couscous, Quinoa...

Aufgemotzt mit müdem Spinat, etwas Zitrone und Nussmus wird daraus eine pflegeleichte herrliche Mahlzeit, die sich im Ofen von selbst fertig brät während man schon mal den Tisch decken, meditieren oder die Katze streicheln kann. Statt Blattspinat eignet sich auch Blattgemüse/ Salat wie Mangold, Grünkohl, Rucola oder das Grün von Beten, Radieschen, Kohlrabi. Die Strünke hierbei von den Blättern entfernen und ganz fein gehackt mit dünsten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):

4 mittelgroße Paprika
½ oder eine kleine Zwiebel
2 EL Pflanzenöl
eine große Handvoll Spinat
Saft und Zeste einer Zitrone
350 g gekochter Reis (ungekocht 150g) oder andere (Pseudo-)Getreide
2 EL Nussmus (Mandelmus, Cashewmus, Sonnenblumenkernmus, Tahini)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 C Ober/ Unterhitze vorheizen.
Bei jeder Paprika den „Deckel“ abschneiden und das Kerngehäuse entfernen.
Die ausgehöhlten Gemüse auswaschen. Den Spinat ebenfalls sorgfältig waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zeste der Zitrone abreiben.
Wir benötigen etwa die Hälfte für dieses Rezept, den Rest auf einem Teller trocknen lassen. Den Zitronensaft auspressen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Die Spinatblätter dazu geben. Umrühren und 3 – 4 Minuten dünsten, dann mit dem Zitronensaft ablöschen. Den Reis und das Nussmus dazugeben und alles gut vermengen.
Erst probieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Diese Füllung auf die Paprikas aufteilen, mit Hilfe eines Esslöffels gut hinein drücken und den „Deckel“ darauf geben.
In einer leicht gefetteten Auflaufform 20 – 30 Minuten bei 180 C backen bis die Haut weich und gebräunt ist und Blasen bekommt.
Als Hauptgericht für 2 Personen oder als Vorspeise für 4 Personen mit Salat servieren.



Gemüse-Tipps: Verwertung & Paprika-Röstaromen

Paprika

Röstaromen: Am Aromatischsten schmeckt Paprika wenn sie im Ofen, auf dem Grill oder in der Pfanne geröstet wird. Dazu vor der Weiterverarbeitung halbieren, Kerngehäuse entfernen, waschen und in Stücke schneiden. Dies hat auch den Vorteil, dass sich die angebrannte Schale vor dem Verzehr ganz leicht abziehen lässt. Viele Menschen können die Schale nur schwer verdauen. Zurück bleibt das samtige, aromatische Fruchtfleisch, das sich vielfältig verwenden lässt.

- roh pur als Snack oder in Salaten
- gegrillt: als Antipasti, als Zugabe zu Salaten und Getreidegerichten, auf Pizza, Couscous...
- gegrillt, geschält und mariniert als raffinierte vegane Sushi-Variante

Zucchini

- als Smoothiezutat
- als Antipasti, mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch angebraten, im Kühlschrank locker eine Woche haltbar

Gurke

- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet
- als grüner Smoothie, z.B. mit frischem Spinat
- aus dem Entsafter als erfrischender Saft

Tomaten

- getrocknet für Pesto Rosso, Salate, Eintöpfe, Pastagerichte, Aufstriche
- eingekocht oder frisch für Soßen, Suppen, Eintöpfe
- süß eingekocht als Marmelade
- einreduziert für selbstgemachtes Tomatenmark, z.B. für Ketchup
- schnell haltbar machen als köstliche Ofentomaten

Stangensellerie

- pur und roh, mit Dip als Snack oder Reiseproviant
- als Salat-Zutat, z.B. in Kombination mit saisonalen Kollegen wie frischem Mais
- zu allen Gerichten, die einen knackigen Frische-Kick benötigen, z.B. Kartoffelsalat, Gerichte aus Hülsenfrüchten, Getreiden

Ruccola

- das Gummi am besten sofort ab machen und den Salat in Wasser stellen
- da er nicht in Plastik verpackt ist, lässt er den Kopf hängen, trotzdem genießbar
- die Blüten sind auch essbar

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 34



Ernte der Woche

Aus eigenem Anbau

- Zucchini - Cocozella/Zeila
- Gurke - Corinto
- Tomaten - Matina/Primabella/Cul-Tot-298-8/BSAG-TOT-RUS
- Porree - Chinach
- Stangenbohne - Helda/Cobra (flacher)
- Stangensellerie - Tango
- Salat - Rucola
- Schalotten
- Paprika - Pantos

Von Markendorf Obst eG

- Mirabellen

**Bitte bringt alle Eure
Gemüsekisten zurück :-)**

