

GEMÜSEBRIEF

KW 35



ERNTE DER WOCHE

- Bohnen*
- Paprika*
- Tomaten*
- Zucchini** (oder zweiter Lauch)
- Fenchel*
- Mangold* - Rainbow
- Salat**
- Rot- oder Weißkohl**
- Chinakohl
- Lauch**
- Zwiebeln**
- Petersilie*

Von [Apfelgalerie](#) in Markendorf

- Mirabellen

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 34\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 33\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Nicht nur das nasse Wetter lässt erste **Herbstgefühle** aufkommen, auch unsere Ernte verändert sich. Die Zucchini-Zeit neigt sich dem Ende zu, dafür gibt es Bohnen und Paprika. Der Weiß- und Rotkohl muss wegen dem nassen Wetter schon früher geerntet werden und ist deshalb noch etwas kleiner und nicht lagerbar. Auch die Zwiebeln sind nass und matschig und sollten schnell aufgebraucht oder seehr gut getrocknet werden. Der Fenchel ist eher eine Noternte. Er ist schon geschossen und wir überlassen euch mal wie viel ihr davon noch verwenden möchtet. Zum einfach untermulchen war es uns dann doch noch zu schade. Nächste Woche erwarten wir die ersten Kürbisse! Perfektes Timing zum **Erntefest** - denn was wäre ein Erntefest ohne Kürbisse? Zu all dem ist diese Woche ein richtiger Bruch in unserem Team. Ein neues Freiwilliges Ökologisches Jahr beginnt (dazu mehr bei "Teamsache").

Nicht nur auf unserem Acker beginnt eine neue Saison. Auch unsere Partner und Partnerinnen in Griechenland freuen sich über eine bunte Obsternte von **Granatäpfeln**, Zitronen, Bananen und Orangen. Diesen fruchtigen und gesunden Mix, könnt ihr über unseren [Online Shop](#) in der [Obstkiste](#) bestellen.

Wir haben eine **Überraschung** für euch! Gemeinsam mit dem Frankfurter Filmemacher [Philipp](#) haben wir gleich zwei richtig tolle **PlantAge-Videos** über uns und unsere Community (also euch) entwickelt. Am Freitag teilen wir die Filme mit euch - auf unserer Webseite, Youtube, Facebook, Instagram, Newsletter und Co. Also ihr dürft es nicht verpassen. Ein kleiner Vorgeschmack bietet euch die [Frankfurt \(Oder\) Kampagne](#), über Freddy & Judith, die ebenfalls von Philipp gestaltet wurde.

Habt ihr uns schon bei [Nebenan.de](#) entdeckt? Wir freuen uns über jeden Weiterempfehlungs-Button!

Spätsommerliche Grüße
Euer PlantAge Team



Teamsache: Großer Wechsel

Das eine Freiwillige Ökologische Jahr endet, das nächste beginnt. Damit findet diese Woche ein großer Wechsel in unserem Team statt. Annika wird nach dem FÖJ auf einem Hof in Süddeutschland ein Praktikum starten. Pablo, Natalie, Nataly und Sofie setzen ihr Studium nach dem PlantAge-Praktikum fort. Wir freuen uns in Zukunft noch mehr von diesen jungen klugen Köpfen zu hören, die die vegane Landwirtschaft nach vorne bringen möchten.

Begrüßen werden wir diese Woche **Tim, Mara und Katharina**, die ab dem 1. September ein ganzes Jahr bei PlantAge vor sich haben und alle Bereiche des Betriebes kennenlernen werden. Außerdem unterstützt uns **Josefine** bei der Administration im Office, im Rahmes des 4-monatigen Pflichtpraktikums ihres BWL-Bachelorstudiums in Jena.

Wir freuen uns außerdem, dass (nun ehemalige) FÖJlerin **Frida** uns noch zwei Monate als gärtnerische Hilfskraft erhalten bleibt und **Alan**, der bei uns diesen Sommer als Saisonkraft ausgeholfen hat, nun als Gärtner fester Bestandteil des Team ist.

Sophias Gemüse-Tipps: 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.

Verwertungstipps

- roh pur als Snack oder in Salate
- gegrillt: als Antipasti, als Zugabe zu Salaten und Getreidegerichten, auf Pizza
- püriert als Suppe/ Aufstrich/ Hummus/ cremige Nudelseiße/ im Risotto
- langsam gekocht (z.B. Ratatouille, Letscho)
- gefüllt: optimal zur Resteverwertung, z.B. mit Reis, Quinoa etc.



Rezept der Woche: Mit sahnigem Spinat-Zitronen-Reis gefüllte Paprika

Für die Füllung eignen sich hervorragend Reste vom Vortag wie Reis oder andere gekochte Getreide, Polenta, Bulgur, Couscous, Quinoa...

Statt Blattspinat eignet sich auch Blattgemüse wie **Mangold, Salat**, Grünkohl, Rucola oder das Grün von Beten, Radieschen, Kohlrabi. Die Strünke hierbei von den Blättern entfernen und ganz fein gehackt mit dünsten.

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 dazu geben 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.

Hier kocht Alex: [Bohnengulasch mit Protein-Pancakes](#)

Dieses Rezept für einen veganen Bohnengulasch mit Protein-Pancakes ist das perfekte proteinreiche und gesunde Muskelfutter. Reichlich Bohnen, Räuchertofu und eine extra Portion Protein im Pancaketeig bringen nicht nur etwas für die Muckis, sondern auch für den Gaumen mit. Denn die deftigen Aromen im veganen Gulasch sorgen für ordentlich Geschmack.