

VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 46



ERNTE DER WOCHE

- Lauch**
- Postelein*
- Winterkresse*
- Kohlrabi* - Superschmelz
- Spitzkohl**
- Rote Bete*
- Kartoffeln
- Grünkohl oder ggf. Asia Salat
- Brokkoli** (Di/Mi) oder Palmkohl (Do)



* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 45\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 44\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Bitte bringt alle eure leeren Gemüseboxen zurück, damit wir genug haben zum Befüllen mit frischer Ernte!

Es wird weniger Salat - VERSPROCHEN! :D

Letztes Jahr hatten wir bei den Herbstsalaten einige Ausfälle, sodass wir diesmal einen größeren Puffer geplant haben. Zudem haben wir weniger Ernteanteile als gedacht, sodass sich die Menge nicht so leicht verteilt. Aber es liegt auch daran, dass die Temperaturen lange so warm waren bzw. sind. Der Postelein war für diese Woche zum Beispiel noch nicht gedacht, aber er muss geerntet werden, sobald er eine gewisse Größe erreicht hat. Einige Tipps zum Postelein findet ihr im Gemüsebrief.

Die Winterkresse ist eine absolute Neuheit in der PlantAge-Gemüsebox! Wir sind daher neugierig, wie sie bei euch ankommt. Wir empfehlen sie als Topping auf Broten, Salaten und anderen Gerichten.

Diese Woche gibt es viel zu Packen - nicht nur Gemüse! Es ist wieder frisches Obst aus Griechenland da und wir versenden nun auch für kurze Zeit Gemüse per Post. Das Lagergemüse ist dafür schließlich gut geeignet und es gibt die Möglichkeit für echte PlantAge-Fans auch außerhalb des Liefergebiets mal unser Gemüse zu probieren.

Unser ganzes Ackerteam ist schwer damit beschäftigt alle restlichen Kartoffeln vom Feld ins Lager zu bringen. Normalerweise haben wir die Kartoffeln im September/Oktobre schon geerntet. Wir sind wirklich spät dran, aber wir kommen gut voran. Grund für die Verspätung und den enormen Aufwand, den wir aktuell haben, ist der Ausfall der Kartoffel-Vollernte-Maschine. Leider steht uns diesen Herbst Hugo seltener und für kürzere Zeiten zur Verfügung, der sonst die Kartoffeln geerntet hat und auch die Maschinen in Schuss hält. Da merkt man umso deutlicher, wie wichtig jede einzelne Person in unserem Team ist.



Deshalb freuen wir uns auch ganz besonders mitteilen zu können, dass Gärtner Ioannis ab dieser Woche wieder bei PlantAge dabei ist! Wir sind richtig froh darüber, weil er fachlich und persönlich eine großartige Bereicherung für unser Team ist und es immer viel Freude macht, mit ihm zusammenzuarbeiten. In den nächsten Wochen wird er euch auf unserem [Instagram](#) öfter begegnen, denn dort könnt ihr ihn begleiten, wenn er euch die Ackerarbeit bei PlantAge zeigt.

Euer PlantAge-Team

Nächste Veranstaltungen:

[Kinoabend "Das Kombinat": Samstag, 21.11. um 19 Uhr in Berlin](#) → [Tickets](#)

Gemüse-Tipps: Postelein

Für die alten Hasen bei PlantAge ist Postelein keine Neuigkeit. Letztes Jahr war die Ernte eher bescheiden, doch manche erinnern sich vielleicht noch an die Winter, in denen wir en masse Postelein ernten konnten! Das tolle beim Postelein: man kann ihn mehrfach ernten! Im frühen Herbst gepflanzt, versorgt er uns über den Winter mit frischem, knackigem Grün, gepackt mit einer ordentlichen Ladung Vitamin C.

Für alle, die noch gar nicht so lange bei PlantAge dabei sind, könnte Postelein bisher noch unbekannt sein. Denn im Supermarkt findet man dieses feine Gemüse eher selten.

Allgemeines

Das Gewöhnliche Tellerkraut (*Claytonia perfoliata*), auch Kubaspinat, Winterportulak oder Postelein bzw. Winterpostelein genannt (im [englischen](#) Sprachraum miner's lettuce, spring beauty oder Indian lettuce), ist eine Pflanzenart aus der Gattung Tellerkräuter innerhalb der Familie der Quellkrautgewächse. Sie ist ursprünglich im Westen Nordamerikas beheimatet, in Mittel- und Westeuropa tritt sie als Neophyt auf. Sie wird in Mitteleuropa angebaut, ist winterhart und wird darum gelegentlich als Wintergemüse verwendet. ([Wikipedia](#))

Lagerung & Verwertung

Er schmeckt leicht säuerlich, salzig und etwas nussig. Mild insgesamt, dem Feldsalat ähnlich. Entweder isst man ihn als Salat oder dünstet ihn wie Spinat. Da die Blätter sehr empfindlich sind, sollte man sie nicht zu lange aufheben. Nach der Ernte sollte die Pflanze mit der feinen Blattstruktur besser schnell gegessen werden. Locker in eine Tüte gepackt, kann er zwei Tage ins Gemüsefach des Kühlschranks. Zum Einfrieren eignet er sich wegen seines hohen Wassergehalts und der zarten Struktur gar nicht.

Die eher zarten Stängel sollten bedacht gewaschen werden. Dann in die Salatschleuder geben und anschließend zum Trocknen auf einem Tuch auslegen. In der Regel kommen die Stängel samt Blättern im Ganzen zu anderen Blattsalaten. Aber man kann sie auch klein schneiden oder hacken und zum Beispiel in Dips geben oder auf Butter- und Frischkäsebröte streuen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Manche, und da kommt wieder die Ähnlichkeit zum Portulak ins Spiel, bereiten Postelein auch als warmes Gemüse zu. Dann sollte die Zubereitung sein wie bei Spinat. Waschen, zerkleinern, wenn nötig, dünsten und mit einem Schuss Sahne, Salz und Pfeffer verfeinern. Er ist eine kleine Vitaminbombe im kargen Winter. Er enthält viel Vitamin C sowie die Mineralstoffe Magnesium, Calcium und Eisen. ([Emmi kocht einfach](#))

Rezept der Woche: Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Kartoffeln
- 1 kg Kohlrabi Superschmelz
- 500 g Sojasahne
- 2 Knoblauchzehen
- Nach Belieben Salz
- Nach Belieben Pfeffer
- Für die Kruste:
- 4 EL Mandelmus
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kräuter der Provence
- Nach Belieben Salz
- Nach Belieben Pfeffer
- 4 EL Paniermehl



Zubereitung:

Den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und mit der Küchenmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden.

Dann Knoblauch schälen und zusammen mit Salz, Pfeffer und Sojasahne im Blender mixen.

Nun die Kartoffeln und den Kohlrabi abwechselnd in die Auflaufform einschichten, sodass zum Schluss Kartoffeln oben sind. Das hat den Hintergrund, dass der Kohlrabi verbrennen würde und die Kartoffeln aber eine schöne leckere Kruste bilden.

Jetzt geht der Auflauf bei 160°C für 1 Stunde in den Backofen.

Tipp: Am besten auf den Boden vom Backofen stellen, so kann die Sahne besser hochkochen und die Kartoffeln und der Kohlrabi wird besser gar.

Anschließend wird das Topping aus Mandelmus, Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Kräuter der Provence angerührt und auf dem Auflauf mit einem Pinsel verteilt.

Schließlich mit Paniermehl bestäuben und für 15 Minuten bei 180°C nochmal in den Backofen geben.

Fertig ist er.

Quelle: <https://derbiokoch.de/kartoffel-kohlrabi-auflauf-vegan/>