

GEMÜSEBRIEF

KW 49



ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln** - Laura
- Möhren mit Grün**
- Rote Beete**
- Knollensellerie**
- Feldsalat*
- Zwiebeln**

Es kann wetterbedingt zu kurzfristigen Änderungen kommen

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung

→ [Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 48\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 47\)](#)

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

Wir wissen nicht wie es bei euch aussieht, aber wir bekommen hier in Markendorf (OT von Frankfurt Oder) fast täglich frischen Schnee. Die Landschaft sieht wunderschön aus - wie verzaubert. Aber die **Arbeiten im Feld werden deutlich erschwert**. Wir wissen zu Beginn der Woche noch nicht, ob wir Wurzelgemüse wie Rote Beete und Möhren ernten werden können. Für diese Arbeiten muss der Boden unbedingt aufgetaut sein. Die Angaben zur **Ernte** der Woche, sind daher eher als "**voraussichtlich**" zu betrachten, da es wetterbedingt zu kurzfristigen Änderungen kommen kann. Auch die Ernte von frischen Salaten in den Folientunneln ist vom Wetter abhängig. Sollten die feinen Blätter beim Ernten noch gefroren sein, werden sie nach kurzer Zeit matschig. Das liegt daran, dass die Zellwände bei Frost wie Glas sind und brechen, wenn man sie anfasst. Den Feldsalat ernten wir daher bereits einen Tag vor dem Packen der Gemüseboxen, da sie am Nachmittag erst auftauen. Wir hoffen, dass es dadurch zu keine Beeinträchtigung der Qualität kommt und bitten um Feedback, sollte dem so sein.

Es naht die Winterferien. Bitte bedenkt, dass wir über Weihnachten und Neujahr **Betriebsferien** haben und in dieser Zeit **KEINE Gemüseboxen** ausliefern. Das gesamte PlantAge Team ist vom 18.12. bis einschließlich 02.01. im Urlaub. Diese Woche ist also die vorletzte Lieferung dieses Jahr.

Wer von unseren Kartoffeln gar nicht genug bekommen kann, kann sich über unseren Online Shop noch vor den Ferien das Lager auffüllen. Dazu gibt es das [Winterpaket](#) mit Kartoffeln und nach Wahl aus Zwiebeln dau. Auch haben wir bei der aktuellen [Obstbestellung](#) aus Griechenland noch ein paar wenige [Obst-](#) und [Avocadoboxen](#) verfügbar.

Falls ihr für die Feiertage nach **Inspiration für vegane Rezepte** sucht, findet ihr bei [Cheap and Cheerful Cooking viele tolle Rezepte und Tipps](#). Auch Alex hat ein großartiges [3 Gänge Menü](#) entwickelt mit veganen Jakobsmuscheln, Seitanfilet auf Sellerie Ragout, Dinkelschmarrn und vielen leckeren Aromen.

Nach unserem Aufruf, die **Gemüseboxen wieder zurück zu bringen**, sind viele Boxen wieder aufgetaucht. Die Aktion war also ein voller Erfolg und wir bedanken uns für euer Engagement! Die weitere Auslieferung von frischem Gemüse ist damit gesichert ;-)

Frostige Grüße
Euer PlantAge Team

Nächste Veranstaltungen:

[Infoabend](#) am 13. Dezember und 17. Januar jeweils um 19 Uhr

Gemüse Tipps: Möhren

Mit Grün: Die **Blätter** der Karotten sind nicht nur essbar, sondern auch sehr gesund. Sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien und schmecken wie eine Mischung aus Karotte und Petersilie. Sie haben eine feste, leicht holzige Struktur weshalb ich sie roh fein geschnitten püriert oder gedünstet verwende.

Lagerung: Kühl und trocken lagern, vor Feuchtigkeit schützen, sonst schimmeln sie.

Wer die Möglichkeit hat selbst zu lagern, kann sie nutzen. In Holzkisten mit etwas Erde können Sommer- und Spätkarotten in trockenen Kellern/ Speisekammern monatelang frisch bleiben. Außerdem lassen sie sich, kurz blanchiert, gut einfrieren.

Bundmöhren halten länger wenn die Blätter entfernt werden. Diese bleiben separat in eine leicht angefeuchtetes Küchentuch gewickelt frisch. Ganze Möhren bleiben im Gemüsefach etwa 7 – 10 Tage knackig.

Wiederbelebung: Schlafe Möhren haben meistens nur einen Wasserverlust erlitten, nach zwei Stunden kaltem Wasserbad saugen sie sich voll und werden wieder knackig. Wenn sie fleckig oder nicht mehr reanimierbar sind, kann man sie immer noch schälen, ausschneiden und zu Suppen, Aufstrichen oder anderen cremigen Konsistenzen verarbeiten.

Verarbeitungstipps:

- für Salate: geraspelt als Rohkost zusammen mit Apfel, Zucchini, Birne, Nüssen, Rosinen, Granatapfel oder gedünstet, geröstet mit Getreiden, Blattsalaten, Kräutern
- als Ofengemüse wenn es mal schnell gehen muss
- langsam gekocht in Eintöpfen oder als Beilage zu Bowls, Bratlingen, Getreiden
- (geröstet und) püriert als Grundlage für einen Aufstrich
- aus dem Entsafter pur oder gemischt mit anderen Säften (Apfel, Ingwer, Sellerie, Birne, Bete)
- mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet. Roh oder kurz angedünstet, z.B. mit einem Pesto aus den eigenen Blätter
- geraspelt als Basis für gebackenen oder rohen Karottenkuchen oder als Zugabe zu selbstgebackenem Brot
- cremig als Püree oder Suppe, verfeinert mit geröstetem Nuss- oder Sesamöl, ayurvedischen Gewürzen, Knoblauch oder Kräutern

Blätter

- für Smoothies, z.B. mit Äpfeln, Birnen, Trauben, Beeren, Banane, Melone...
- fein gehackt im Salat oder Aufstrich
- als Basis für Pesto

Die Tipps, Informationen und Rezepte 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).

Rezept der Woche: Gebackener Sellerie mit Kartoffelpüree und Cognac-Pfeffer-Rahm-Sauce

Zutaten:

GEBACKENER SELLERIE

- 1 Sellerieknolle, ca. 1 kg
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- optional: 2 EL Walnüsse, gehackt

KARTOFFELPÜREE

- 1 kg Kartoffeln
- 5 EL vegane Butter, optional 2 EL durch Walnussöl ersetzen
- 200 ml Pflanzenmilch
- Muskatnuss, gemahlen
- Salz + Pfeffer

COGNAC-PFEFFER-RAHM-SAUCE

- 1 Schalotte
- 300 ml vegane Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 8 cl Cognac
- 3 EL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Speisestärke
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Sellerieknolle gründlich waschen und schrubben. Den Wurzelansatz so abschneiden, dass die Knolle auf einer geraden Fläche stehen kann. Auf Backpapier geben, mit Öl und Salz einreiben und im Ofen bei 180 Grad ca. 2 Stunden garen.
2. Die Kartoffeln mit Schale waschen, ebenfalls auf das Backpapier geben und für ca. 1 Stunde garen, bis sie weich sind. Inzwischen die Cognac-Pfeffer-Rahm-Sauce zubereiten.
3. Dafür die Schalotte fein würfeln. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl farblos anschwitzen. Mit dem Cognac ablöschen. Kurz einkochen lassen. Gemüsebrühe, vegane Sahne, Pfefferkörner und Paprikapulver hinzugeben. Mit Salz würzen und für 5 Minuten bei leicht erhöhter Temperatur weiter köcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in die Sauce einrühren. Vor dem Servieren noch weitere 1-2 Minuten köcheln.
4. Die heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken (alternativ schälen und stampfen). Die Pflanzenmilch zusammen mit der veganen Butter erwärmen. Die Kartoffeln damit verrühren. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
5. Den Sellerie aus dem Ofen holen. In Scheiben geschnitten mit dem Kartoffelpüree und der Cognac-Pfeffer-Rahm-Sauce servieren. Nach Belieben alles noch mit gehackten Walnüssen bestreuen.

