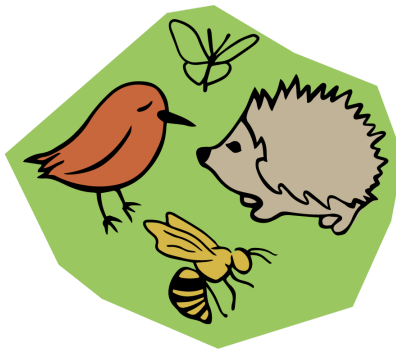


VEGAN ● ORGANIC ● FARM
PLANTAGE
OHNE MIST

GEMÜSEBRIEF

KW 35



ERNTE DER WOCHE

- Gurke*
- Zucchini**
- Tomaten*
- Lauch
- Salat**
- Radieschen
- Bohnen*
- Salbei*

Von Bio-Bauernhof Erz:

- Hokkaido-Kürbis

* biozyklisch-vegan

** in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

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

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

Aktuelles

Liebe Genoss:innen,

die **Kürbis-Zeit** beginnt! (Ja, es wird anscheinend schon Herbst ...) Neben dem Anbau von eigenen Kürbissen auf unserem Acker haben wir Bauernhof Erz ([Website/Instagram](#)) gebeten, einige Hokkaido-Kürbisse für uns anzubauen. Der Betrieb liegt im schönen Oderbruch mit super Böden. Johannes und Hanna Erz haben sich auf den Anbau von biologischen Kürbissen und Kartoffeln spezialisiert. Überzeugt euch selbst von der erstklassigen Qualität und Liebe, die in diesem Gemüse steckt. Als Rezept findet ihr diese Woche ein leckeres Kürbis-Rezept mit frischem Salbei, den wir extra dazu für euch geerntet haben. Viel Spaß beim Kochen und Aufessen!



PlantAge Soli-Beitrag: Jetzt mitmachen!

Für unseren Soli-Beitrag suchen wir weitere Mitglieder, die es sich leisten können, auch 10€/Monat mehr zu zahlen. Damit könnt ihr ein anderes Mitglied mit weniger Geld sehr entlasten! Aktuell gibt es eine Warteliste von Mitgliedern, die auf Unterstützung hoffen. Über [dieses Formular](#) könnt ihr euch für den Soli-Beitrag anmelden (um mehr oder weniger zu zahlen) oder zum regulären Betrag zurückkehren.

Am Samstag, den 16. September findet unser diesjähriges **Erntefest** statt. Wir feiern 5-jähriges Jubiläum und wünschen uns, dass ganz viele Genoss:innen zum Acker kommen. Das ist *die* Gelegenheit, den Acker zu besuchen, das Team kennenzulernen und eine tolle Zeit mit anderen Menschen aus der Community zu haben. → [Weitere Infos](#)



Wir freuen uns auf euch!
Euer PlantAge-Team

Gemüse-Tipps: Kürbis

Saison & Reife

Erntezeit August bis November. Danach Lagerware.

Wenn Kürbisse reif sind, klingen sie hohl, wenn man auf die Schale klopft und haben einen verholzten Stiel. Kleinere Exemplare haben meist ein festeres Fruchtfleisch, mehr Geschmack und sind weniger faserig.

Lagerung

Intakte, reife Kürbisse lassen sich bis zu acht Monate lagern. Am besten an einem trockenen, dunklen Ort bei maximal 15 Grad Celsius. Aufgrund ihres Gewichts bekommen sie leicht Druckstellen, deshalb ist es optimal sie in Einkaufsnetzen aufzuhängen.

Kerne

Kürbiskerne sind unglaublich gesund und lassen sich vielseitig verwenden. Als Topping für Salate und Gemüsegerichte, als Kruste für Bratlinge oder als Kontrast zu süßen, fruchtigen Desserts.

Schale

Theoretisch ist die Schale aller Kürbisarten essbar. Doch sind manche sehr hart und somit ungenießbar. Ultimativer Trick: Ein Stück Kürbis auf der Schalenseite aufliegend im Ofen backen. Wenn die Schale in der gleichen Zeit wie das Fruchtfleisch weich wird, kann sie problemlos mitgegessen werden. Wenn Sie noch hart ist, besser wegschneiden.

Kleinkriegen

Große Früchte wie Muskatkürbisse sind schwer mit dem Messer zu teilen, brachial klappt's: Einfach aus 1 Meter Höhe auf den Boden fallen lassen. So entsteht ein Riss, der die Zerteilung erleichtert.

Verwertungsideen

- im Ofen (oder auf dem Grill) gebacken und sofort verzehrt oder zu Suppe, Püree, Aufstrich oder als Salatzutat verarbeitet
- gekocht/ gedämpft als Beilage, ins Risotto, Aufläufe
- als Mus zur Weiterverwendung für Süßspeisen, Kuchen
- gefüllt und gebacken mit Getreiden, Gemüse (gerne übrig gebliebene Reste)
- püriert als Basiszutat für Gnocchi oder als Creme für Pizza/ Flammkuchen
- als Nudeln (Spaghettikürbis oder Butternut/ Hokkaido mit dem Sparschäler)
- roh gerieben als Zutat für Coleslaw
- eingelegt/ fermentiert
- zu Chutney/ Marmelade eingekocht
- Butternut: Hälfte ohne Kerne in Scheiben als Burger-Patty, z.B. fürs Barbecue

Die Tipps 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: Kürbis Mac and Cheese



Ein Nudelgericht mit einer cremigen, käsigen Sauce, die jedoch rein auf Gemüse und Nüssen basiert und daher nicht mal ungesund ist. Mac and Cheese ist und bleibt trotzdem eines dieser Wohlfühlgerichte, nach denen vor allem jetzt das Verlangen steigt, wenn es draußen wieder kälter und dunkler wird.

Zutaten:

PASTA

- 400 g Pasta, bevorzugt kurze Makkaroni oder Hörnchennudeln
- 4 EL Kürbiskerne
- 12 Blätter Salbei
- Salz + Pfeffer
- Olivenöl

SAUCE

- 400 g Hokkaido Kürbis
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 75 g Cashewkerne
- 250 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 3 geh. EL Hefeflocken
- 1 EL vegane Butter
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel grob würfeln. Alles mit Wasser, Salz und den Cashewkernen in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten weich kochen.
2. Inzwischen die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Die Salbeiblätter entweder im Ganzen oder in Streifen geschnitten mit einem Schuss Olivenöl ca. 30 - 60 Sekunden anbraten. Auf etwas Küchenpapier oder einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Das Gemüse samt Kochwasser mit den übrigen Saucen-Zutaten in einem Standmixer fein pürieren.
4. Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen, abgießen und mit der Sauce vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen und Salbei bestreut servieren.

Das Rezept stammt vom veganen Foodblog Cheap & Cheerful Cooking (www.cheapandcheerfulcooking.com) aus Berlin. Andi und Lisa präsentieren dir auf der Seite wöchentlich neue pflanzenbasierte Rezepte.