

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 44



## ERNTE DER WOCHE

- Endiviensalat\*\*
- Radicchio\*\*
- Feldsalat\*
- Asiasalat
- Radieschen\*\*
- Palmkohl\*\*
- Rote Bete\* (orange)
- Zwiebeln\*\*
- Kartoffeln



\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 43\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 42\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Am **Samstag, den 4.11.** steht unser zweiter und letzter **Ernteaktionstag** an. Wir brauchen DRINGEND Unterstützung, um die **Kartoffelernte** einzuholen! Der Acker ist zu nass, um ihn mit der Erntemaschine zu befahren. Deshalb müssen alle restlichen Kartoffeln mit der Hand aufgesammelt werden! 😞 Damit sind die Kartoffeln bis zum Schluss unser Sorgenkind des Jahres. Da war einfach der Wurm drin! Also hoffentlich nicht wirklich auch noch Würmer

in den Kartoffeln, aber der Anbau generell war eine enorme Herausforderung dieses Jahr. Es wurden ein paar vermeidbare Fehler gemacht, aus denen wir viel lernen und es kam auch ein bisschen Pech dazu. Doch mit eurer Hilfe können wir am Samstag bestimmt noch einige Tonnen leckerer Kartoffeln aus der Erde holen! Wir freuen uns auf den Tag mit euch :-)

→ [Ich bin dabei! Jetzt zum Ernteaktionstag anmelden](#)

Am Sonntag, den 5.11. Endet die **Bestellfrist** für die November-Lieferung von biozyklisch-veganem Obst aus Griechenland. Die Saison geht wieder richtig los und die Ernte wird vielseitig und vitaminreich. Wir erwarten: **Avocados, Orangen, Zitronen, Granatäpfel und Clementinen**. Endlich ist auch die [Avokadokiste](#) wieder erhältlich. → [Jetzt Obst bestellen](#)

Die **PlantAge-Kinoabende** sind endlich wieder da! Am 21. November zeigen wir im ACUD Kino in Berlin den Film "Das Kombinat". → [Mehr Infos](#)

Euer PlantAge-Team

## **Nächste Veranstaltungen:**

[Ernteaktionstage 2023: Samstag, 04.11 von 9 bis 16 Uhr](#)

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



## Gemüse-Tipps: „Asia-Salat“

Asia-Salate gibt es in verschiedenen, geschmackvollen Sorten. Sie sind form- und farbenreich, ihre breite Geschmackspalette reicht von mild bis scharf. Durch ihre Kältetoleranz können sie auch im Winter geerntet werden.

Asia-Salate sind eigentlich Kohlsalate und stammen, wie der Name schon vermuten lässt, aus der asiatischen Küche, vor allem Südostasien und China. In den letzten Jahren erfreuen sie sich aber auch innerhalb europäischer Küchen und heimischen Feldern an wachsender Beliebtheit: Zum einen eignen sich besonders die Jungpflanzen hervorragend als Zutaten für köstliche Salate, zum anderen sind die Blätter der ausgewachsenen Pflanzen bestens zum Kochen einsetzbar, sei es als Suppeneinlage, gedünstet, gebraten oder auch zum Umwickeln anderer Speisen.

Die Sortenvielfalt ist groß. Als beliebte Vertreter seien hier „Mizuna“, „Green in Snow“ und „Red Giant“ genannt:

- Mizuna ist grün, sehr kältetolerant und somit ganzjährig anbaufähig. Sein mildwürziger Geschmack macht ihn zu einem der bei uns am verbreitetsten asiatischen Blattsalate.
- Green in Snow oder auch Grün im Schnee eignet sich, wie der Name schon vermuten lässt, hervorragend für den ganzjährigen Anbau. Es ist sehr frosthart und hat einen scharfen, senfartigen Geschmack.
- Red Giant hat rot-grüne Blätter. Er ist sehr tolerant gegenüber Kälte und verfügt über einen scharfen, würzigen, krenähnlichen Geschmack.

Für die meisten Sorten gilt, dass der Geschmack sehr intensiv ist und ein purer Einsatz der Asia-Salate möglicherweise als zu scharf empfunden wird. In der Verwendung als Gewürz bzw. Beimischung von anderen Gemüsesorten sind sie auf jeden Fall ein kulinarischer Genuss.



# Rezept der Woche: Endivien-Kartoffel-Püree

*“Der leicht bittere Endiviensalat ist einfach ein Knaller und hat so viel mehr drauf als einfach nur in die Salatschüssel zu wandern. In diesem Rezept als ein wunderbarer Kartoffelstampf bzw. als Kartoffelpüree.” - Sebastian Copien (Vegan Masterclass)*

## Zutaten:

- 1 kg mehligere Kartoffeln
- 1 Zwiebel fein gewürfelt
- 1 kleiner Endiviensalat
- 200 g Räuchertofu in 1 cm Würfel
- 250 ml Sojamilch
- 100 g vegane Butter
- 1 Prise Macis oder frischen Muskat
- 2 TL weißer Balsamico
- nach Bedarf Salz & Pfeffer
- 

## Zubereitung:

1. Die geschälten Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser garkochen.
2. Eine Pfanne erhitzen und den Räuchertofu mit etwas Olivenöl darüber, anbraten. Ca. 8–10 Minuten knusprig braten und zum Schluss erst die Zwiebeln dazugeben.
3. Einen Topf mit der Sojamilch erhitzen, die Butter und die Gewürze dazugeben. Den Endiviensalat in sehr feine Streifen schneiden. Die Kartoffeln abgießen, die warme Milch dazutun und mit einem Kartoffelstampfer gut zerstampfen. Danach den Salat und den Essig unterrühren. Den Kartoffelstampf auf einem Teller anrichten und das Räuchertofu-Zwiebel-Gemisch darauf verteilen.

## Weitere Tipps:

- Falls die Endivie mal zu bitter sein sollte, einfach mit heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Das nimmt etwas von den Bitterstoffen heraus.
- Jede Kartoffel hat natürlich einen unterschiedlichen Stärkegehalt, sowie eine andere Saugfähigkeit. Daher die Milch immer Schritt für Schritt dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Quelle: [Sebastian Copien, Vegan Masterclass](#)