

diesen Sonntag findet die Hofführung Topinamburblüte 2021  
bei Lochbrunnens in Derndorf, Bergstr. 1, statt!  
→ 14-16 Uhr, Haut- + Dinkelanbau, Mutterkuhhaltung!

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

der Chinakohl stammt aus dem Norden Chinas, wo er mindestens seit 1500 Jahren kultiviert wird. Nach Europa kam er vor <sup>ca</sup> 100 Jahren, wo er sich erst langsam aus den Gärten einzelner Feinschmecker auf dem breiten Markt durchsetzte. In China ist er neben Rettich das meistangebaute Gemüse und wichtiger Vit.-C-Lieferant im Winter. Im Gegensatz zu unseren Kopfkohlarten ist er leicht verdaulich, bläht nicht und ist schonkostgeeignet. Er ist sehr vielseitig verwendbar, denn er besitzt alle Vorzüge des Kopfsalates, des Weißkrauts, der Endivie und des Wirsings und kann ebenso gut als Salat wie als warmes Gemüse zubereitet werden.

Eine schöne Wode  
mit frischen Früßen  
Habe Nativil

Süß-saures Chinakohlgemüse

1 walnußgroßes Stück Ingwer - schälen, fein würfeln,

300g Champignons - putzen, vierteln,

400g Chinakohl

1 Zwiebel

1-2 Karotten

1 rote/gelbe Paprika

} putzen und in feine Streifen schneiden;

4-5 EL Öl - in einer großen Pfanne erhitzen,

100g Cashewkerne - in die Pfanne geben, anrösten, salzen, das vorbereitete Gemüse dazugeben, etwa 4 Min. braten,

1/8l Gemüsebrühe

2 EL Ketchup

1 TL Zucker

Sojasauce

1 TL Speisestärke

} verquirlen, zum Gemüse geben, einmal kräftig durchkochen, abschmecken,

Guten Appetit