

Urlaub der frischen Kiste 6.8. - 3.9.

Hoffest der frischen Kiste: So., 9. Okt. ab 14⁰⁰ Uhr!
schon mal vormerken!

Liebe Kundinnen und Kunden

Als Frühkartoffeln werden von Mai bis August geerntete Kartoffeln bezeichnet, sie sind besonders aromatisch und brauchen, wegen ihrer dünnen Schale nicht geschält zu werden.

Darkel und kühl sollten sie höchstens 14 Tage aufbewahrt werden.

Oft sind es spezielle Kartoffelsorten, die nur ~3 Monate bis zur Abreise brauchen und mit speziellen Vliesen gegen Frost geschützt werden.

Spitzkohl oder Spitzkraut ist mit dem Weißkraut nah verwandt.

Als früheste Kohlsorte wird er bereits im Frühjahr geerntet, er ist etwas dezenter, feiner im Geschmack und eignet sich auch für Salate und Rohkost, aufgrund seiner zarten Blattstruktur. Daher hat er auch eine kürzere Garzeit.

Mit freuden Grüssen
Ulrike Natwiel

Spitzkraut-Pfanne

1-2 Zwiebeln - schälen, würfeln, mit etwas Öl in einem größeren Topf geben und glasig dünsten;

2 Karotten - putzen, in Scheiben geschnitten dazu geben,

1 Spitzkraut (0,8-1kg) - halbieren, Stängel entfernen, in 1cm breite Streifen geschnitten zum Gemüse geben

1 Stange Lauch - waschen, feine Röllchen schneiden, dazu geben;

mit etwas Gemüsebrühe bestauben und 100ml Wasser angießen;
10 Min. bissfest garen,

Sojasauce 1EL(-2) - untermischen,

Curry, Pfeffer - mit den Gewürzen abschmecken,

wer mag hebt noch 100-200g Saure Sahne unter, dann nochmals abschmecken,

dazu passt Reis, neue Kartoffeln oder Weißbrot! Guten Appetit