

Tag der offenen Tür 29. 9., So. ab 14 Uhr!

Zeit der Lampionblume

2024

Tag und nacht gleiche

Liebe Kundinnen und Kunden,

auch auf meinem Feld ist jetzt die Zeit der Ernte.

Dieses Jahr ist sie sogar noch vielfältiger als in den vergangenen, es gibt jetzt: Spitzkraut und Zerlei Kürbis: Hokkaido und Delicata, Zucchini's - bis es ihnen zu kalt ist), Karotten und Rote Bete, beide auch als Bundware, Mangold wurde schon ziemlich abgeerntet, Paprika: Spitz-, Gewürz- und Grüne, dann die Kirschtomaten und trotz des regnerischen Frühjahrs Fleischtomaten, die hatte ich nur als Versuch aufs Feld gepflanzt. Späte Sätze von Koriander und Petersilie werden noch bis zum Frost geerntet, nach dem ersten Frost gibt es dann auch Grünkohl und als Besonderheit kommen jetzt noch die Physalis - sehr lecker!

Mit frischen Grüßen

Hilke Hartreif

Spitzkohlpfanne

1 Zwiebel - würfeln

~ 800g Spitzkohl - vierteln, Strunk raus schneiden
in ca. 1cm breite Streifen schneiden

~ 600g vorw. f. Kartoffeln - schälen, Würfeln 1-2 cm klein, mit 2 EL Öl ca. 10 Min
anbraten, danach alles
restliche Gemüse dazu
noch 5 Min braten dann

2 Karotten } putzen, in 1 cm Stücke schneiden
1 kl. Lauchstange }

300ml Gemüsebrühe - mit Brühe ablöschen, mit
geschlossenem Deckel bissfest garen, ←

3 EL Sojasauce

2 TL Curry oder ähnliche Gewürze

100g saure Sahne unterziehen mit Koriander oder Petersilie servieren

Guten Appetit