



# HOFLADEN

## KRAUT + RÜBEN

### Hofladen Geschwätz

Ausgabe Oktober 2023

#### Vorwort

Liebe Leserinnen und  
Leser unseres  
Hofladen Geschwätz,

Herbstzeit ist Kürbiszeit: Was sich aus ihnen in der Küche alles Tolles zaubern lässt, verraten wir Ihnen in dieser Ausgabe.

Doch nicht nur in der Küche lassen sie sich vielseitig einsetzen – sie sind auch ein beliebtes Deko-Objekt.

Die Halloweenkürbisse eignen sich besonders gut zum Schnitzen. Gerne werden in diese Fratzen geschnitzt und als Deko vor die Haustür gestellt. Für die herbstliche Gestaltung der Wohnung eignen sich besonders gut die kleinen Zierkürbisse, die mit ihren unterschiedlichen Formen und Farben ein Hingucker sind.

Beim Lesen unserer Hofladen-Zeitung wünschen wir Ihnen viel Spaß.

Familie Link und das Team  
vom Hofladen  
„Kraut + Rüben“

#### Ein herbstlicher Genuss:



#### Unsere Kürbisse sind vielseitig einsetzbar

Kürbisse zählen zu den beliebtesten Gemüsesorten im Herbst. Anfang/Mitte September sind die ersten Exemplare in den Regalen unseres Hofladens zu finden. In der Küche werden sie sowohl zu Suppe, Püree, Kuchen, Marmeladen oder als Kürbisspomes verarbeitet.

Im unbeschädigten Zustand eignen sie sich sehr gut zum Lagern. So können sie auch über den Winter zur festen Größe des Speiseplans werden.

Speisekürbisse unterscheiden sich vor allem durch ihre Formen und Farben. Wir stellen Ihnen die beliebtesten unserer Speisekürbisse einmal kurz vor:

- **Hokkaido:** Anders als andere Kürbisse muss der Hokkaido nicht geschält werden. Sein Fruchtfleisch ist faserfrei und hat ein kernig-nussiges Aroma. Der Kürbis ist reich an Nährstoffen wie Beta Carotin, dem er auch sein leuchtendes Orange zu verdanken hat. Aber es gibt ihn auch mit grüner Schale.
- **Muskat-Kürbis:** Gehört in die Gruppe der Moschuskürbisse. Er hat einen süßlichen Geschmack mit leichter Muskat-Note. Er gilt auch als geschmackvollster Kürbis und zeichnet sich durch besonders viel Fruchtfleisch und wenig Kerne aus. Vor der Verarbeitung sollte er allerdings geschält werden.
- **Butternut:** Ist sehr gut durch seine Birnenform zu erkennen. Sein Fruchtfleisch ist besonders zart und buttrig-süß. Dabei ist er äußerst fettarm und enthält viel Vitamin A und C. Dieser Kürbis kann nach dem Schälen gut eingefroren werden.



## Kürbislaternen mal anders Kinderleicht und schnell gebastelt



Kurz vor Halloween sind sie vor vielen Haustüren zu finden. Die Halloween-Kürbisse mit ihren gruseligen Fratzen, mit einem Teelicht beleuchtet. Für alle denen es zu viel Aufwand ist, den Kürbis erst auszuhöhlen und dann zu schnitzen oder wer einfach mal etwas Neues ausprobieren möchte – für den haben wir die passende Alternative. Kürbislaternen aus alten Einmachgläsern.

Benötigt werden:

- Alte Einmach- oder Marmeladengläser (gerne verschiedene Größen und Formen)
- Plakafarben in orange, rot und gelb
- Edding in schwarz
- Klarlack zum sprühen
- Pinsel



Sind alle Materialien besorgt, kann gleich losgelegt werden. Zuerst die Gläser nach Belieben mit den orangen, roten und gelben Farben anmalen. Sobald die Farben trocken, sind können mit dem schwarzen Edding schaurige Gesichter auf die Gläser gemalt werden. Damit die Kürbisgläser für Wind und Wetter gut gerüstet sind, werden sie noch mit Klarlack besprüht. Zum Schluss noch ein Teelicht in die Gläser und fertig sind die Kürbislaternen. Bei mehreren Laternen in verschiedenen Größen, können die Gesichter um die Wette gruseln und werden zum Highlight vor jeder Tür.

Neuigkeiten aus dem Hofladen:

**Blumiger Herbst:** Alpenveilchen, Erika und Chrysanthemen läuten bei den Zierpflanzen den Herbst ein. Wir haben eine große Auswahl an Beet- und Balkonpflanzen für die kältere Jahreszeit.

**Neue Saftsorte:** Die Kelterei Rastätter hat Neues im Programm: Ab sofort bieten Sie einen leckeren Apfel-Maracuja-Saft an. Den finden Sie natürlich neben den gewohnten Sorten auch bei uns.



**Rezept-Tipp von unserer Hauswirtschafterin Lisa:**

### Herbstliches Kürbiströsti



#### Zutaten:

Aus dem Hofladen:

500 g festkochende Kartoffeln  
Salz  
500 g Hokkaido  
2 Esslöffel Butter  
Pfeffer  
150 g Feldsalat  
2 Esslöffel Weißweinessig  
Zucker  
3 Esslöffel Walnussöl  
8 Scheiben D&B Schinken  
Aufschnitt

Außerdem:

Kümmel  
2 Esslöffel Butterschmalz



#### Zubereitung:

Kartoffeln am Besten am Vortag in Salzwasser mit Kümmel kochen und über Nacht gut auskühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Den Hokkaido in Spalten schneiden und entkernen. Anschließend ebenfalls grob raspeln. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz vermischen. Die Masse in beliebig viele Teile teilen.

Etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Rösti in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Zwischenzeitlich wenden und Butter in die Pfanne geben. Fertige Kürbiströstis auf ein Küchentrepp zum Abtropfen legen.

Feldsalat waschen und gut abtropfen lassen. Weißweinessig zusammen mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Walnussöl in eine Schüssel geben und verquirlen. Anschließend den Feldsalat mit dem Salatdressing vermischen.

Nun das Kürbiströsti mit Schinken und Feldsalat anrichten. Guten Appetit.

