



HOFLADEN

KRAUT + RÜBEN

Hofladen Geschwätz

Ausgabe Dezember 2022

Vorwort

Liebe Leserinnen
und Leser unseres
Hofladen Geschwätz,

das nahende Jahresende
ist immer auch der
Zeitpunkt um auf die
Ereignisse des Jahres
zurück zu blicken und
sich bei lieben Menschen
zu bedanken.

In diesem Sinne
möchten auch wir
uns bei allen unseren
Kunden für das
entgegengebrachte
Vertrauen bedanken.
Wir wünschen Ihnen
und Ihrer Familie ein
entspanntes
Weihnachtsfest und
einen guten Rutsch
ins neue Jahr.

Wir würden uns freuen
Sie auch im nächsten
Jahr wieder als unsere
Kunden begrüßen zu
dürfen.

Bis dahin wünschen wir
Ihnen viel Spaß beim
Lesen des Hofladen
Geschwätz

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

Tee von der Fensterbank:

Tee-Kräuter auch im Winter immer frisch

Wer macht es sich an kühlen Winterabenden nicht gerne auf dem Sofa gemütlich und genießt eine wärmende Tasse Tee? Doch der Tee muss nicht immer aus dem Beutel kommen. In unserem Gewächshaus, finden Sie eine große Auswahl an Kräutern, die sich hervorragend dazu eignen. So können Sie sich auf der Fensterbank ihre eigene Frische-Tee-Kräuter-Bar errichten.

Frische Kräuter sind aromatischer und wohlschmeckender als die getrocknete Variante. Probieren Sie es gerne einmal selbst aus.

- **Pfefferminze:** ist im Aroma sehr erfrischend. Schmeckt alleine oder in der Kombination mit anderen Kräutern oder Ingwer gut.
- **Thymian:** hat einen kräftigen Geschmack. Gerade in der Erkältungszeit ist er sehr beliebt, da er gegen Husten helfen kann.
- **Salbei:** ist leicht bitter und kann entzündungshemmend wirken. Aber Vorsicht! Salbeitee sollte in nicht zu großen Mengen getrunken werden.
- **Ananas-Salbei:** hat ein fruchtig-frisches Aroma, das an den Sommer erinnert.
- **Zitronenverbene:** schmeckt leicht nach Zitrone und kann eine entspannende Wirkung haben, daher eignet er sich vor allem für den Tee am Abend.
- **Zitronenmelisse:** In der Verbindung mit Pfefferminze schmeckt sie besonders gut.
- **Süßkraut:** schmeckt nach Anis, daher ist dieses Kraut nicht jedermanns Geschmack. Es sollte auf jeden Fall sparsam verwendet werden, da oftmals schon ein Blatt genügt.



Kleine Vitaminbomben:

Kennen Sie schon unsere Kohlröschen?

Grünkohl und Rosenkohl gehören aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe zu unseren heimischen Superfoods. Seit einigen Jahren bekommen die Beiden von Flower Sprouts Konkurrenz. In den Wintermonaten haben diese Kohlsorten Saison.

Seinen Ursprung hat Flower Sprouts in England, seit gut drei Jahren wird es auch in heimischen Gefilden angebaut. Die Sprouts sind eine Züchtung aus Grünkohl und Rosenkohl. Die Röschen sind etwa so groß wie die des Rosenkohls, das Aussehen erinnert jedoch an einen kleinen Grünkohl. Sie zeichnen sich durch ein nussiges Aroma mit dezenter Kohlnote aus. In der Zubereitung sind Flower Sprouts einfach zu handhaben, kurz im Salzwasser blanchieren oder in der Pfanne mit Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen.

Egal ob in der Gemüsepfanne oder als Beilage zum Fleisch und Wild, es ist ebenso vielseitig einzusetzen wie seine Geschwister.

Zuckerhut

Der unbekannte Wintersalat

Er gehört zu den Zichoriensalaten ebenso wie Endivien, Radiccio und Chicoree. Der Zuckerhut gehört zu den Nährstoffreichsten Salaten. Jedoch ist er von Natur aus recht bitter.

Am besten schneidet man ihn ebenso wie den Endiviensalat in Streifen. Um das Bittere etwas zu mildern wird er kurz in warmes Wasser gelegt. In Kombination Äpfeln und Birnen schmeckt er besonders gut.



Rezept-Tipp von unserer Hauswirtschafterin Lisa:

Bratäpfel mit Vanillesauce



Zutaten:

Für die Bratäpfel:

50 g Mandeln gehackt
25 g Sultaninen von Müfago
50 g Marzipanrohmasse
1 Msp. Zimtpulver
1 EL brauner Rum
4 Boskoop Äpfel
20 g Albhof Butter

Für die Vanillesauce

1 Vanilleschote
450 ml Albhof Milch
Salz
1 Teelöffel Speisestärke
3 Eigelb
3 Esslöffel Zucker

Zubereitung:

In einer Pfanne, ohne Fett, die gehackten Mandeln goldbraun rösten. Zum Abkühlen die Mandeln in eine Schüssel geben. Sultaninen zusammen mit den Mandeln, Marzipanrohmasse, Zimt und dem Rum in eine Rührschüssel geben. Die Zutaten zu einer Masse verkneten. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Kerngehäuse der Boskoop Äpfel mit einem Apfelsausstecher großzügig entfernen. Die Äpfel sollten in der Auflaufform gut stehen, je nachdem muss die Unterseite des Apfels mit einem Messer begradigt werden. Nun können die Äpfel in eine backofenfeste Form gesetzt und mit der Marzipanmasse gefüllt werden. In kleinen Flocken die Butter über den Äpfeln verteilen. Nun für circa 35 Minuten in den Backofen geben.

In einem Topf 300 ml Milch mit etwas Salz und dem Mark einer Vanilleschote aufkochen. Vom Feuer nehmen und für circa 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Schüssel die Speisestärke mit Milch und den Eigelben gut verrühren. Den Topf mit der Vanilmilch wieder erhitzen. Unter ständigem Rühren die Eigelbmasse hinzufügen. Bei mittlerer Hitzeiterrühren bis eine Bindung entsteht. Nun den Zucker dazu geben und rühren bis dieser sich aufgelöst hat.

Die Bratäpfel aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce servieren.

