



HOFLADEN

KRAUT + RÜBEN

Hofladen Geschwätz

Ausgabe März 2024

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser unseres Hofladen Geschwätz,

wollten Sie schon immer mal wissen, wie viele Kräutertöpfe in unserem Gewächshaus stehen. Oder was man mit einer Topfmaschine macht?

Diese und noch viele weitere interessante Fragen, beantworten wir Ihnen bei unseren Betriebsführungen. An drei Terminen; 27.April; 8.Juni und 6.Juli jeweils um 10.30 Uhr, gewähren wir Ihnen einen Blick hinter die Kulissen unserer Gärtnerei.

Haben wir Ihre Neugierde geweckt, dann melden Sie sich auf unserer Homepage an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen des Hofladen Geschwätz.

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

Altes Gemüse - neu entdeckt:

Kennen Sie schon Schwarzkohl?

Schon im alten Rom war der Schwarzkohl ein fester Bestandteil im Essensplan der Römer. Noch heute ist der Palmkohl, wie der Schwarzkohl auch genannt wird, vor allem in Italien beliebt. In unserer Region ist er in den vergangenen Jahrhunderten etwas in Vergessenheit geraten und wird jetzt wieder neu entdeckt. Er ist reich an Vitamin C und B, Calcium, Carotin, Mineral- und Ballaststoffen. Es handelt sich quasi um heimisches Superfood.

Der Schwarzhohl hat schmale dunkel- bis schwarzgrüne Blätter, diese sind wohl auch sein Namensgeber. Sein Äußeres ähnelt seinem Kreuzblüterverwandtem dem Grünkohl. Allerdings ist sein Geschmack deutlich milder, als der von Grünkohl.

Der Schwarzkohl lässt sich vielseitig in den Speiseplan integrieren. Neben dem klassischen Kohlgemüse als Beilage, lässt sich der Palmkohl hervorragend zu Salat, Eintöpfen, Suppen oder zu Nudel-Gerichten verarbeiten. Probieren Sie gleich mal unseren Rezepttipp aus.



Für die Zubereitung am Besten die zähe Mittelrippe der Blätter ausschneiden. Anschließend die Blätter in feine Streifen schneiden. Diese können roh verzehrt werden oder einige Minuten in gesalzenem Wasser blanchiert werden.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie das neue Superfood.



Salat aus dem eigenen Garten: Tipps und Tricks rund um den Anbau

Salat im Garten oder im Balkonkasten pflanzen, mit unseren Tipps zum Anbau ist das ganz einfach. In wenigen Wochen entwickelt sich der Setzling zum ersten eigenen Salat.

Ab Anfang März werden die Salate im Frühbeet oder im Gewächshaus angebaut. Die Setzlinge sollten in einem Abstand von circa 20x25 cm in die Erde eingepflanzt werden. Am Besten werden die Pflanzen im Dreiecksverband gesetzt, so hat jeder Setzling gleich viel Platz.

Salat bevorzugt einen halbschattigen Platz zum wachsen. Gegossen wird er am liebsten morgens. Sollte es nötig sein die Salatpflanze zu düngen, empfiehlt sich dies auch am Vormittag zu tun. So kann die Pflanze die Nährstoffe gut aufnehmen.

Nach etwa sechs bis acht Wochen kann der Salat geerntet werden. Bei Pflücksalaten wie Lollo oder Eichblatt können immer wieder einzelne Blätter gesammelt werden, so muss nicht gleich der ganze Kopf geerntet werden



Neuigkeiten aus dem Hofladen:

Alkoholfrei genießen: Wer in der Fastenzeit auf Alkohol verzichten möchte, muss noch lange nicht auf Bier und Secco verzichten.

Von der Karlsruher Brauerei Fächerbräu haben wir seit kurzem auch alkoholfreies Bier im Sortiment.

Ganz ohne Alkohol kommt auch der Secco-Ohne vom Amthof 12 und die Perkeo-Fruchtseccos von Wein & Secco Köth aus.

Rezept-Tipp von unserer Hauswirtschaftlerin Lisa: Penne mit Schwarzkohl und buntem Peperoni

Zutaten:

Aus den Hofladen:

- 350 g Schwarzkohl
- 150 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 bunte Peperoni
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Glas hausgemachte Tomatensoße
- 4 Stiele Petersilie kraus
- 2 Stiele Oregano
- 400 g Penne
- 1 Mozzarella

außerdem:

- 1 Teelöffel Zucker
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die bunten Peperoni in feine Ringe schneiden. Aus den Blättern des Schwarzkohls die Mittelrippe entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

In einem Topf mit zwei Esslöffeln Olivenöl den Schwarzkohl bei großer Hitze circa vier Minuten anbraten. Dabei immer wieder umrühren. Anschließend aus dem Topf nehmen.

Nun nochmal drei Esslöffel Olivenöl in den Topf geben. Darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig andünsten. Die Peperoni hinzufügen. Zum Ablöschen die Tomatensoße in den Topf geben. Den Schwarzkohl unter die Tomatensoße rühren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze die Sauce 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Oreganoblätter und die Petersilie von den Stielen zupfen. Die Blätter fein schneiden. Die Kräuter zu der Soße dazugeben und für weitere fünf Minuten kochen lassen.

Die Nudeln in einem extra Topf nach Packungsanweisung kochen. Beim Abgießen 100 ml Nudelwasser auffangen. Diese mit in die Tomaten-Schwarzkohl-Soße geben. Ebenso die Nudeln. Bei schwacher Hitze für circa 2 Minuten weitergaren.

Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und unter die Nudeln heben. Nun auf einem Teller anrichten.

