

VEGAN ● ORGANIC ● FARM  
**PLANTAGE**  
OHNE MIST

# GEMÜSEBRIEF

KW 5



## ERNTE DER WOCHE

- Kartoffeln
- Rote Bete
- Grünkohl
- Postelein\*
- Porree\*
- Spitzkohl\* oder Superschmelz-Kohlrabi\* (oder Schwarzrettich)

\* biozyklisch-vegan

\*\* in Umstellung auf den biozyklisch-veganen Anbau

→ [Konstruktives Feedback geben zum Ernteanteil \(KW 4\)](#)

→ [Letztes Feedback ansehen \(KW 3\)](#)

# Aktuelles

## Liebe Genoss:innen,

Wir freuen uns riesig, dass ihr die **Rosenkohlzeit** so gefeiert habt! Denn es ist ein besonderer saisonaler Genuss. Wie wir schon oft beteuert haben, befindet sich unser Acker auf einem sandigen Standort. Kohlgemüse ist jedoch anspruchsvoll und braucht viele Nährstoffe. Auf dem porigen, leichten Boden werden diese schneller ausgewaschen. Daher ist Humusaufbau bei uns besonders wichtig, denn dadurch kann die Fähigkeit des Bodens, Wasser und Nährstoffe zu speichern und für Pflanzen verfügbar zu machen enorm gesteigert werden. Kohl braucht zudem eine mehrjährige Anbaupause. Zum einen wegen der Nährstoffe, aber auch wegen vieler "Schädlinge", die der Kohl anzieht. Weil der Anbau aber für diesen Winter gut geklappt hat, planen wir dieses Jahr definitiv wieder Rosenkohl ein! Yum!

Etwas ganz neues für uns: **Spitzkohl und Kohlrabi** gelagert. Jetzt sieht der Spitzkohl natürlich nicht so geil aus wie im Sommer, aber bringt uns eine willkommene Abwechslung im Winter. Der Kohlrabi ist aber ein echter Knaller, finden wir 😊

Es geht nun weiter mit **frischen Salaten aus unseren Folientunneln**. Könnt ihr euch vorstellen, dass diese 6 Wochen nicht bewässert wurden? Im Winter nicht unüblich. Diese Woche werden die Pflanzen wieder mit frischem Wasser versorgt und das wird sie sicher sehr freuen. Die Bewässerung im Winter ist ganz schön aufwändig. Es kommt nicht aus der Leitung, sondern muss mit einem Tank extra zum Acker gebracht werden und die dafür nötige Pumpe muss jedes Jahr neu repariert werden. Nun läuft sie endlich wieder.

Insgesamt sind wir mit den Salaten im Tunnel dieses Jahr **nicht so sehr zufrieden**. Das hat die letzten Jahre schon mal besser geklappt. Grund war vor allem, dass wir in der Zeit der Pflanzung im Herbst immer noch voll mit der Ernte zu tun hatten und die Jungpflanzen länger auf die Pflanzung warten mussten. Die großen gemeinsamen Ernteaktionen, haben uns sehr entlastet! Ziemlich cool ist jedoch, dass zum Beispiel dort, wo der Spinat gepflanzt wurde, sich Postelein selbst ausgesät hat und flächendeckend keimt. Es ist also wahrscheinlich möglich, nach der Spinaternte dort auch nochmal Postelein zu ernten.

Wer mal nicht weiß, was er/sie mit so vielen Kartoffeln (oder anderem Gemüse) anstellen soll, findet auf [www.plantage.farm/rezepte](http://www.plantage.farm/rezepte) saisonale **Rezepte als Inspiration**. Auch in der Ackerküche könnt ihr euch dazu austauschen. Vielleicht gibt es ja auch in eurer Abholstation andere Mitglieder, die gerne **Gemüse tauschen** möchten. Wem es wirklich zu viel ist, dem sei gesagt, dass sich Nachbar:innen und Freund:innen sehr dankbar zeigen über **Gemüse von eurem eigenen Acker**. Gleichzeitig ist das auch noch die allerbeste Werbung ;-)

Am Sonntag, den 5. Februar, endet die **Bestellfrist für die nächste Sammellieferung** von unseren Kooperations-Bauern und -Bäuerinnen in Griechenland. Dieses Mal in der [Obstkiste](#): Orangen, Avocados, Grapefruits, Zitronen, Granatäpfel und Bananen!

→ [Jetzt bestellen](#)

Allerliebste Grüße  
Euer PlantAge-Team

## Gemüse-Tipps: Die vier besten Garmethoden für Lauch

Gegart schmeckt Lauch leicht süßlich und besonders mild, verleiht deinen Gerichten aber dennoch Würze. Im rohen Zustand ist Lauch fest und leicht faserig, gegart hat er eine ähnliche Konsistenz wie gekochter Kohl. Kleiner Tipp: Lauch eignet sich ideal zur Herstellung für Saucen. Wenn er gegart wird, zerfällt seine Textur und verbindet sich mit Fett und Wasser zu einer geschmeidigen Saucenbasis.

- Lauch gebraten: Das Stangengemüse trimmen, gründlich waschen und in kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butter und Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten anbraten, dabei gelegentlich rühren. Je nachdem, ob du es lieber sehr weich oder noch etwas bissfest magst, variiert die Garzeit zwischen 5 und 7 Minuten. Wichtig ist, dass dir der Lauch nicht anbrennt. Auch wenn er nur leicht braun wird, kann er schnell bitter schmecken. Beim Braten entfaltet der Lauch sein Aroma besonders gut und schmeckt leicht süßlich. Anschließend kannst du ihn mit noch mehr Butter, Sahne oder Brühe ablöschen und eine würzige Sauce daraus zubereiten. Gebratener Lauch passt hervorragend zu Omelette oder Rührei und eignet sich als Belag für eine Quiche.
- Lauch kochen: das Stangengemüse waschen, trimmen, kleinschneiden und für 3 bis maximal 5 Minuten in leicht kochendem Salzwasser Abgießen und mit fließend kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess direkt zu unterbrechen. Achte unbedingt auf die geringe Garzeit. Zu lang gekochter Lauch ist sehr matschig und schmeckt fade. Du kannst auch etwas Brühe oder Weißwein mit in dein Kochwasser geben, so verleiht du deinem Gemüse ein noch intensiveres Aroma.
- Lauch dünsten: Diese Zubereitung ist besonders schonend, da der Lauch hierbei am wenigsten Nährstoffe verliert. Nach dem Waschen das Gemüse in 2-3 cm große Stücke schneiden (nicht zu dünn, sonst zerfällt es komplett) und mit etwas Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze 1 Minute anbraten. Auf eine Stange Lauch 150 ml Wasser geben, den Topf abdecken und 6-8 Minuten währenddessen nicht den Deckel abnehmen, da sonst der Wasserdampf entweicht. Zum Dünsten empfiehlt es sich, Sprudelwasser zu verwenden, damit bleibt Lauch besonders knackig und behält seine Farbe.
- Lauch aus dem Backofen: Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und mit reichlich Olivenöl bestreichen. Mit etwas feinem Meersalz würzen und auf einem gefetteten Backblech im 190 °C heißen Ofen 15-20 Minuten backen. Das Öl ist sehr wichtig, da es das Gemüse im Backofen vor dem Verbrennen schützt.
- Lauch grillen: Der „Spargel des armen Mannes“ überzeugt auch gegrillt auf ganzer Länge. Seine feine Zwiebelnote schmeckt besonders gut zu Fleisch und Fisch, macht sich aber auch im Salat oder pur auf dem Teller gut. Lauch gründlich waschen und der Länge nach halbieren. Rundherum mit Öl einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei 175 °C pro Seite ca. 5-6 Minuten bissfest grillen. Möchtest du deinen Lauch lieber weich gegrillt haben, die Stange einmal längs durchschneiden und vorab in Salzwasser 3-5 Minuten blanchieren. Anschließend Lauch in Eiswasser abschrecken, trockentupfen und mit Öl einstreichen. Bei 175 °C pro Seite 3-5 Minuten grillen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Quelle:

<https://www.springlane.de/magazin/lauch-schneiden-zubereiten/>

# Rezept der Woche: Rote Bete-Burger mit Grünkohl und Balsamico-Zwiebeln

## Zutaten

- 2 Knollen Rote Bete, frisch und gekocht
- 50 g Bulgur, nach Packungsangaben gekocht
- 50 g rote Linsen, nach Packungsangaben gekocht
- 50 g Hummus
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 1 TL Kurkuma
- 4 große Blätter Grünkohl, gehackt
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- Belag nach Belieben, z. B. Salat, Tomate, Avocado und Gurke
- Soße nach Belieben, z. B. vegane Aioli oder Hummus

Für die Zwiebeln:

- 2 rote Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- Etwas Pflanzenöl
- 2 EL veganer Balsamico
- 1/2 TL Fenchelsamen

Außerdem:

- vegane Burgerbrötchen für 6 Burger

## Zubereitung

1. Für die Zwiebeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin etwas anschwitzen, bis sie weich und etwas braun werden.
2. Mit dem Balsamico ablöschen, die Fenchelsamen hinzugeben und beiseitestellen.
3. Für den Burger Rote Bete, Bulgur, Linsen, Hummus, Zitronenabrieb, Kurkuma, Grünkohl sowie Salz und Pfeffer nach Belieben in einen Mixer geben. Mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
4. Aus der Masse 6 Burgerpatties formen – falls sie an den Händen klebt, die Hände mit ein wenig Wasser befeuchten.
5. Die Burgerpatties in einer großen Pfanne in etwas Pflanzenöl ausbacken und wenden, bis beide Seiten etwas Farbe bekommen.
6. Die Burgerbrötchen nach Belieben mit Hummus oder Aioli bestreichen und je nach Geschmack mit Salat, Tomaten, Avocado und Gurke belegen. Die Burgerpatties und Balsamico-Zwiebeln darauflegen, Burger zuklappen und sich schmecken lassen.

Quelle: <https://veganuary.com/de/rezepte/rote-bete-burger/>