

Nachrichten aus der Gärtnerei

Wir räumen ab! Und das ist wörtlich gemeint: die Brokkoli- und Blumenkohlbeete sind abgeerntet. Der Herbst war bisher sehr warm. Das schmeckt man auch, z.B. bei dem butterweichen grünen Eichblattsalat. Der Salat wächst so schnell, dass wir den Posteleinsalat mit dem Rasenmäher – wie eine Wiese – abmähen mussten. Dies macht ihm jedoch nichts aus; er treibt einfach wieder durch und die Ernte findet dann im Januar statt. Im Tunnel mussten wir 30 Zentimeter hohes Franzosenkraut zwischen dem Feldsalat mit Hand jäten (siehe Photo).



Die Frauen liegen auf einer „Liegeraupe“, sodass sie den Feldsalat „überfliegen“. So haben sie beide Hände frei und müssen sich nicht bücken.

Zurzeit ernten wir: Superschmelz-Kohlrabi, Feldsalat, einige Kräuter, Postelein, Eichblatt, Kopfsalat, Bataviasalat, Grünkohl, Lauch, Wirsing und Chinakohl, ab dieser Woche außerdem Topinambour.

Ihr

Georg Schmälzle, Gärtnermeister



Neu im Biokiste-Verkaufs-Team

Immer ein Lächeln auf den Lippen hat unser neuer Mitarbeiter Markus Fischer. In unserem Biokiste-Verkaufs-Team kann er seine langjährigen Erfahrungen als Filialleiter bei EDEKA miteinbringen.

Unsere Hofladen-Verkaufszeiten

Freitag 12-19 Uhr

Auf dem Wochenmarkt in Rastatt

Samstag 8-13 Uhr

Auf dem Wochenmarkt am Gutenbergplatz in Karlsruhe

Samstag 7-13 Uhr



Rezepte, Tipps & Infos

Rezept: **Hackfleisch-Gemüse-Pfanne mit Kohlrabi und Lauch**

Zutaten für 2 Portionen

30 g Sonnenblumenkerne
250 g Hackfleisch
1 Kohlrabi (gerne mit Blättern)
1 Stange Lauch
Öl
50 g Kräuter (TK)
etw. Kümmel
125 ml Gemüsebrühe
100 g Frischkäse
200 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer

- Kohlrabi in 1 cm dicke Streifen und Lauch in 1 cm starke Ringe schneiden. Sonnenblumenkerne mit etwas Öl in einer Pfanne anrösten. Hackfleisch zugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Gemüse hinzufügen und andünsten. Mit Kräutern und Kümmel würzen und mit der Brühe ablöschen. Käse einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kohlrabistreifen bissfest durch sind. Gelegentlich umrühren.
- Inzwischen ca. 2 EL Kohlrabiblätter fein hacken und mit Crème fraîche mischen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Crème-Mischung direkt auf das Hackfleischgemüse geben oder getrennt reichen.

Rezept: **Leichte Kohlrabi-Lauch-Suppe**

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel
1 Kohlrabi
1 Stange Lauch
750 ml Brühe
150 g Frischkäse
Petersilie
Salz, Pfeffer

- Den Kohlrabi klein schneiden. Die Zwiebel würfeln und den Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel und Lauch in einem Topf andünsten. Mit der Brühe ablöschen, Kohlrabi dazugeben und eine Viertelstunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Die Hälfte der Suppe pürieren und wieder mit der anderen Hälfte mischen. Den Frischkäse dazugeben und in der Suppe auflösen. Petersilie dazugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.
- Dazu passen Fleischklößchen oder geröstetes Brot.



Wir sind Weltmeister!

Wir gratulieren den Fahrradkurieren aus Karlsruhe ganz herzlich. Sie fahren zur Zeit in der Innenstadt eine Biovelo-Tour. Der Karlsruher Stefan Koch gewann am ersten Wochenende im September die 10. Cyle Messenger World Championship in Kopenhagen und ist damit weltweit der schnellste Fahrradkurier. Innerhalb von 4 Stunden erledigte der 25-Jährige 240 Kurier-Aufträge und siegte damit gegenüber 1000 Mitbewerbern aus insgesamt 30 Ländern.