

05. Januar bis 11. Januar 2025

Spinat auf kubanisch

Das Postelein stellt sich vor

Das Postelein, der „Kuba-Spinat“ oder auch Winterportulak genannt, keimt erst bei einer Temperatur unter 12°C, weswegen er, neben einigen anderen Kulturen, als absoluter Kälteheld von November bis März Saison auf dem Rengo hat.

Das recht kleine Pflänzchen mit der flachen, ganz eigenen Blattform ist in unseren Küchen noch nicht ganz so bekannt, jedoch vollgepackt mit jeder Menge guter Inhaltsstoffen und Heilungspower.

Bei einem vergleichsweise niedrigem Nitratwert besticht das „Tellerkraut“ jedoch mit hohem Vitamin C, Calcium, Magnesium und Eisen Gehalt.

Aufgrund seiner entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung kann Postelein bei Magenentzündungen und Sodbrennen helfen. Früher benutzte man es als Mittel gegen Darmparasiten, bei Verstopfung, Darmbeschwerden, und Nierenproblemen.



Verarbeitet und Zubereitet wird der kleine Alleskönner sehr ähnlich wie Spinat, kann jedoch auch gut roh als Salat genossen werden oder auch den Smoothie aufwerten. Bitte die kleinen Stiele unbedingt dran lassen. Geschmacklich erinnert er roh an Feldsalat (mild, nussig, säuerlich) und gedünstet an jungen Spinat. Nach dem Kauf sollten die zarten Blätter in einem feuchten Baumwolltuch eingeschlagen im Kühlschrank aufbewahrt werden und in zwei bis drei Tagen verbraucht werden.



Kurzer Winterschlaf

Hofbistro L'Étable in den Ferien

Das Hofbistro L'Étable ist vom 05.01. bis 19.01. in der wohlverdienten Winterpause. Ab dem 20. Januar sind wir dann wieder wie gewohnt, mit wechselndem Topfgeflüster und saisonal angepasster Speisekarte für euch da. Auch 2026 lässt sich unsere Bistro Team allerhand einfallen an neuen Kreationen. Freut euch auf regionale und saisonale Köstlichkeiten zubereitet aus dem Besten was der Rengo Acker zu bieten hat.

Lecker Schmecker

Zwiebelsuppe mit Raclette-Haube

Zutaten:

400 g Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl
1 EL brauner Zucker
1 Knoblauchzehe
1 EL Mehl
80 ml Weißwein
350 ml Gemüsebrühe
1 Blatt Lorbeer
3 Zweige Thymian
2 Scheiben Baguette
4 Scheiben Raclette

Zubereitung:

Zwiebeln in feine Streifen schneiden und



in einer Pfanne mit etwa Pflanzenöl und Zucker richtig braun anbraten und karamellisieren lassen (Nicht aus den Augen lassen!) Mit einer fein gepressten Knoblauchzehe und feinem Mehl bestäuben und vermengen. Mit Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen. Nun die Gemüsebrühe sowie Lorbeer und Thymian hinzugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen. Die Suppe in ofenfeste Formen füllen, mit den Brotwürfeln bestreuen und mit Raclettekäse belegen. Alles für etwa 20 bis 25 Minuten im Ofen backen und genießen.

Liebling der Woche

Faire Nuss-Bolognese - fairfood Freiburg

Hier haben wir ein Schaf im Wolfspelz. Eine faire, schnelle, fleischfreie Alternative für den Publikumsfavorite „Bolognese“. Ob groß oder klein, der Klassiker ist allseits sehr beliebt. Unser Liebling der Woche besteht aus 100% natürlichen Bio-Zutaten und 0% tierischen Inhalten. Das „Hack“ besteht aus gerösteten Cashews und Paranüssen (aus bio-zertifizierter Wildsammlung) und ist mit einigen wenigen Zutaten in 5 Min schnell zubereitet. Einfach die

Packung (120g) mit ca. 800g gehackten Tomaten in einen Topf füllen und ca. 5 Min köcheln lassen. Hier sind der Fantasie und den Geschmäckern natürlich keine Grenzen gesetzt, und der Topf kann frei nach Gusto mit beliebigem Gemüse ergänzt werden. Wer mag darf zum Schluss die Soße noch mit einem Schluck Rotwein abrunden oder mit dem eigenen Lieblingsgewürz abschmecken. Wir sagen brava bravissimo und bon appetito!

