

OKTOBER 2022 KW 43



HOFPOST

  
HOFGUT  
RENGOLDSHAUSEN

## Liebe Kundinnen und Kunden!

Heute mal eine kleine Kartoffelkunde.

Wir bauen auf ca. 6 ha jedes Jahr für Sie Kartoffeln an. Unser Boden ist nicht der beste Kartoffelboden, da er teilweise steinig ist, aber durch tolle Bodenbearbeitung und Gründüngung als Vorfrucht haben die Landwirte auch die Kartoffeln gut im Blick. Die Ersten werden unter Vlies gelegt, damit wir im Juni ernten können.

Da haben sie aber noch nicht ihre speziellen Kocheigenschaften sondern sind einfach Frühkartoffeln. Erst mit der Reife, wenn sie Stärke eingelagert haben, bilden sich auch die Eigenschaften aus. Für die späten Sorten werden im Frühling die Flächen, die über den Winter begrünt waren, flach bearbeitet und die Kartoffeln in die anschließend vorbereiteten Dämme gelegt. Sobald die ersten Pflegemaßnahmen abgeschlossen sind machen wir Versuche mit Untersaaten, damit kein nackter Boden vorhanden ist und die Bodenlebewesen gedeihen. Diese Untersaat besteht aus bis zu 20 Komponenten die vielfältig blühen und den Boden auf unterschiedliche Weise durchwurzeln. Nett ist, dass es auch wenn das Kartoffellaub nachlässt ein schöner Anblick und Futter für Insekten und fürs Auge ist. Nach der Abreife werden die Kartoffeln eingelagert und sind den ganzen Winter und

Frühling verfügbar.

Unsere Kartoffelsorten welche wir in diesem Jahr für Sie angebaut haben sind:

Fest kochend: Bernina, Almondæ, Simonetta, Anuschka, Muse und neu: Blaue Anneliese

Festkochende Kartoffeln behalten auch nach dem Garen eine feste Konsistenz. Sie platzen beim Kochen nicht auf. Sie sind die idealen Kartoffeln für Kartoffelsalat, Bratkartoffeln, Grillkartoffeln und Kartoffelgratins.

Vorwiegend fest kochend : Marabel, Rosara, Paroli(früh), Otolia, und die Mariola.

Vorwiegend festkochende Kartoffeln sind quasi die goldene Mitte: Sie sind nach dem Kochen noch etwas fest, lassen sich aber leicht zerteilen und sind fluffiger. Soßen perlen nicht nur ab, sondern werden quasi von vorwiegend festkochenden Kartoffelsorten aufgesogen. Außerdem eignen sie sich prima für Pell- und Salzkartoffeln, Gnocchi, Röstis, Schupfnudeln.

Mehlig kochend: Rumba, Gunda, Talent und Karelia.

Mehligkochende Sorten weisen einen höheren Stärkegehalt auf. Das macht sie trockener und „schwammig“. Da der Stärkegehalt mit zunehmendem Reifegrad steigt, handelt es sich bei mehligkochenden Kartoffeln zumeist um späte Sorten mit einer guten Lagerfähigkeit. Aufgrund ihrer fluffigen Konsistenz sind sie gut geeignet für Pürees, Eintöpfe, Kartoffelpuffer, Knödel, Kartoffelbrot und Kroketten.

Je nach Lagerfähigkeit tüten wir immer eine Sorte jeder Kocheigenschaft für sie ab. Nur die Spezialitäten Blaue Anneliese und Rosara sind immer extra zu beziehen.

Sie sollten auf jeden Fall dunkel und nicht zu warm lagern. Zu Kalt mögen sie es auch nicht, dann wandelt sich die Stärke in Zucker um und die Kartoffel wird süß. (Ideal zwischen 5 und 10 Grad).

## Eigene Produkte

Paprika grün, rot, orange und gelb, Petersilie glatt und kraus, Schnittlauch, alle Freiland-salate, Endivien, Zuckerhut, Radicchio, Asia Salat, Tomate Mini-San Marzano, Aromatome, Tomate San Marzano, Zucchini, Auberginen, Lauch, Blumenkohl, Knollenfenchel, Broccoli, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Spinat, Kurkuma, Peperoni, Rettich weiß, samenfeste Möhren, Pastinake, Wurzelpetersilie, Kartoffeln m, fk, vfk, auch Blaue Anneliese, Kürbis Butternut, Hokkaido, Muskatkürbis, Rote Bete, Apfelsaft, Eier, Milch, Mehl, Nudeln und Wurst



## PRODUKT DER WOCHE

### Rote Linsen

Rote Ganze Linsen 500g

Die roten Linsen sind nach kurzer Garzeit weich und sämig. Sie eignen sich ideal für „Dahl“, das traditionell in Indien serviert wird.

In Indien sind die sämig-kochenden Linsen als „Dhal“ (Linsensuppe) zubereitet ein Grundnahrungsmittel.

Herstellung in Türkei.

Ursprung/Rohstoffe: Türkei

Herkunft landwirtschaftliche Zutaten: EU-Bio

Herkunftsland: Türkei



### Rote Linsen Salat mit roter Bete

200 g rote Linsen  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Currypulver  
350 ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel, Petersilie  
500 g rote Bete  
1 TL Senf  
3 EL Essig  
2 EL Olivenöl  
1 EL Sommerblütenhonig, Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Die geschälten und kleingeschnittenen Pastinaken und Kartoffeln weichkochen und anschließend mit der Sahne und den Gewürzen stampfen.

Backofen auf 180 C vorheizen. Rotkohl in Scheiben schneiden (5-8mm). Eine Knoblauchzehe in Olivenöl pressen. Die anderen Zehen mit Schale halbieren. Die Rotkohlscheiben mit dem Knoblauchöl und Balsamico beträufeln.

Mit den Zwiebeln und dem Knoblauch und ev. Peperoni auf dem Backblech verteilen, salzen, pfeffern mit Sesam bestreuen und 30 min backen.

Gemüse auf dem Stampf anrichten.

Guten Appetit!



## HofCafé

Das Cafe hat für diese Saison nun geschlossen und geht in Winterschlaf. Es eröffnet wieder im nächsten Frühling.

Wir wünschen Ihnen ein gute Woche!  
Ihr Team der Grünen Kiste!