

Liebe Ernteteiler und Ernteteilerinnen,

in dieser Ausgabe am 27. Januar 2026:

1. Aktuelles vom Hof
2. Kommende Ausgabe
3. Südfrüchte
4. Termine / Ankündigungen

#### 1. Aktuelles vom Hof

Wir räumen in den nächsten Tagen weiter unseren SoLaWi – Acker und arbeiten gleichzeitig bereits an der kommenden Saison. Es sind bereits erste Radieschen gesät, Knoblauch gesteckt und voraussichtlich wird der Feldsalat und Spinat uns erst im März zur neuen Saison ausreichend Freude bereiten.

Wer Lust hat auf eigene Faust Möhren zu ernten, kann das gern tun. Sie befinden sich am Ende unseres Gemüsefeldes unter dem Vlies.

•

### **Gemüse der Woche: Flower Sprouts**

Ende Januar, wenn die Ernte von deutschem Grünkohl und Rosenkohl weitestgehend beendet ist, kommen Flower Sprouts genau richtig.

Die zarten Röschen wurden über einen Zeitraum von 15 Jahren in Großbritannien als eine natürliche Kreuzung aus Rosenkohl und Grünkohl gezüchtet und kamen dort erstmals 2010 in den Handel. Ziel war es, die positiven Eigenschaften von beiden Kohlsorten zu vereinen und ein milderer, nussiges Aroma sowie eine ansprechende Optik zu schaffen. Flower Sprouts haben eine sehr kurze Garzeit von max. 5 Minuten und

sind ganz einfach zubereitet: Kurz blanchiert, gedünstet, in der Pfanne gebraten oder im Ofen gratiniert sind sie eine köstliche Beilage zu winterlichen Gerichten und bringen frisches Grün auf den Teller.

### **Meine Empfehlung: Flower Sprouts mit Schwarzwurzeln**

#### Zutaten

- 200 g – 300 g Schwarzwurzeln
- 250 g Flower Sprouts
- 1-2 Zwiebeln
- etwas Bratöl
- 1 TL Chili Flocken
- 3 – 4 EL Kürbiskerne
- Salz & Pfeffer
- ggfs. etwas Zitronensaft
- 100 ml Milch / Sahne / Pflanzendrink
- 2 EL Butter / Margarine
- Salz & Muskatnuss

#### Zubereitung

Schwarzwurzeln waschen, schälen, würfeln und in gesalzenem Wasser garen, bis sie weich sind.

Währenddessen die Flower Sprouts gründlich waschen und die unteren Enden abschneiden. Zwiebel schälen und klein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel mit Chili Flocken dünsten. Dann den Kohl und die Kürbiskerne zufügen. Alles kräftig anbraten - der Kohl sollte leicht zusammengefallen sein. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack etwas Zitronensaft abschmecken. Die gekochten Schwarzwurzeln mit Milch, Butter und Gewürzen zu einem cremigen Brei verarbeiten.

Die Flower Sprouts auf dem Brei servieren.

**Auch der letzte Pak Choi wird am kommenden Ausgabetag ausgegeben. Entschuldigt bitte die Wiederholung. Doch leider beginnt er trotz des kalten Wetters sonst im Tunnel zu schießen....**

**jedoch er ist sehr vielfältig verwendbar.** Zum Beispiel asiatisch mit Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln. Alles klein schneiden, in einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Chili hinzugeben und anbraten, bis es duftet. Rosetten-Pak Choi dazugeben, gut andünsten, immer wieder wenden. Mit gerösteten Kernen, Sojasauce und Salz abschmecken. Klassisch asiatisch isst man dazu dann Reis.

Auch roh als Salat kombiniert mit Südfrüchten schmeckt er sehr gut!  
In Bioläden wird er gerade jetzt im Winter als Delikatesse gehandelt...

## **2. Kommende Ausgabe**

Am Freitag / Samstag in der Ausgabe geplant:

Kartoffeln, Flower Sprouts, Petersilienwurzeln frisch vom Feld, Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Stielmus oder Pack Choi.

(wie immer mit kleinen Überraschungen und ohne Gewähr)

### 3. Termine / Ankündigung

**Am 30./31. Januar wird die Ausgabe an beiden Tagen stattfinden.**

**Die letzte Ausgabe in dieser Saison findet am Samstag, den 7. Februar 2026 (Nachholtermin für den 9./10. Januar) statt!!**

**Es wird Kartoffelpuffer, Heißgetränke am Lagerfeuer und die Möglichkeit zum Austausch geben.  
(Apfelmusspenden sind willkommen !!!)**

**Kommt gern zwischen 10.00 Uhr und 13.00 Uhr zum Hof.**

**Es wird auch die Möglichkeit geben Wünsche für die neue Saison loszuwerden und auf die Anbauplanung 2026/27 einzuwirken.**

#### Wichtig Abbuchungen:

Anfang Februar wird es eine letzte Abbuchung für die Saison 2025/26 geben! Wer Fragen dazu hat, spricht oder schreibt mich bitte direkt an.

Viele Grüße,

Katrin Westermann und Hofteam.

