

Frisch vom Freiland und Tunnel in die Kübel kommen in dieser Woche

Grüne Zwiebeln  
Eis- / Kopfsalat  
Zucchini  
Rote Bete / Rande  
Knollensellerie  
Karotten  
Tomaten  
Kartoffeln  
Paprika rot  
Anis-Agastache (Teekraut zum Trocknen)

## Aktuelles vom Acker

Wer schon nicht mehr weiß, wohin mit Zucchini, der könnte sie einmal als “Spaghetti“ probieren, mit dem Sparschäler die ganze Frucht der Länge nach in feine Streifen schneiden und in Olivenöl kurz braten. Dazu passt jede Lieblingspastasauce. Wenn es etwas größere Früchte gibt, die einmal beim Ernten übersehen wurden, eignen sie sich gut zum Füllen und Backen. Zucchini fein geraspelt im Kuchenteig (dafür weniger Mehl) ist dann die süße Variation. Probiert doch einfach mal neue Rezepte aus.

Ein anderes **Rezept**, für das Ihr alle Gemüse heute im Kübel findet, ist der traditionelle russische Eintopf Borschtsch.

Dafür kocht man das Laub von Sellerie, Karotten und Roten Beten in Wasser ca. eine Stunde. Danach wird es entfernt und zurück bleibt eine aromatische Gemüsebrühe. Da hinein gibt man Karotten, Rote Bete, Sellerie, Zwiebeln und Tomaten - alles in Würfel geschnitten – und kocht es gar. Das ganze bekommt eine tiefrote Farbe vom Anthocyan der Roten Bete. Wer eher eine Suppe möchte, nimmt etwas mehr Wasser, für Eintopf etwas weniger Wasser und einen Teil der Gemüse pürieren. Dazu werden Pellkartoffeln gereicht, die extra in Salzwasser gekocht werden und dann in den Eintopf gelegt, wo sie sich wunderbar pink färben. Ein großer Spaß für Kinder. Wer mag, kann direkt vor dem Essen etwas Creme Fraiche zum Garnieren obenauf geben.

## Produkt-Informationen:

### Anis-Agastache

(*Agastache foeniculum*)

wird auch Duftnessel oder Riesen-Anisysop genannt, stammt aus Nordamerika. Die blauen Blütenkerzen aus Lippenblüten locken zahlreiche Insekten an. Sie können frisch als Gewürzkraut und Dekoration in Salate verwendet werden.

Blüten und Laub haben ein intensives Anis-Fenchel-Aroma mit einem Hauch von Minze und können getrocknet und als Tee verwendet werden – entweder zum Verfeinern von Schwarzem Tee oder in Kräutermischungen. Bei einigen nordamerikanischen Ureinwohnern wurde die Pflanze als Medizin verwendet.

Zum Trocknen die Stängel mit Blüten und Blättern zu nicht zu dicken Bündeln binden und den Bindfaden sehr fest ziehen, da die Stängel beim Trocknen schrumpfen. An einem luftigen, schattigen, warmen Ort frei im Raum aufhängen. Sind sie getrocknet, Blüten und Laub abstreifen und zerkleinern. So läßt es sich gut mit anderen Kräutern / Tees mischen.

### Rote Bete / Randen

*Beta vulgaris vulgaris*, ist nah verwandt mit Mangold. Die ältesten schriftlichen Aufzeichnungen von *Beta* stammen aus dem 9. Jahrhundert von Mönchen über die Anlage von Klostergärten. Eine Rübe mit roten Blättern und dicken roten Wurzeln wurde erstmals im 15. Jahrhundert beschrieben.

Die heute bekannten Formen der runden Rüben entstanden erst im 19. Jahrhundert, zuvor waren die Wurzeln länglich. In älteren Kultursorten sind noch im Querschnitt der Rübe hellere Ringe zu erkennen (z.B. Tondo di Cioggia).

Rote Bete wirkt appetitanregend, enthält viel Kalium und Vitamin-C, sowie Fruchtsäuren, kann roh oder gekocht verzehrt werden und wirkt in der Diätetik basisch. Der tiefrote Farbstoff *Betain* wird extrahiert und zum Färben von Lebensmitteln eingesetzt.