

im Abo:

Süsskartoffeln und Spaghettikürbis

Auch wenn sie fast den gleichen Namen haben, Süsskartoffeln und Kartoffeln sind nicht verwandt. Beide wachsen zwar als Knollen in der Erde, erstere gehört aber zur Familie der Windengewächse, letztere zu den Nachtschattengewächsen. Die Süsskartoffel lässt sich ähnlich zubereiten wie die Kartoffel. Ob gekocht, frittiert, als Püree, Rösti oder Gratin. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig. Der süsse Geschmack der Knolle kommt immer erst beim Kochen zum Tragen. **Aufbewahren:** Die Süsskartoffeln sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden. Sie bevorzugen Raumtemperatur und ein luftig-trockenes, lichtgeschütztes Plätzchen.

Rezepte:

Süsskartoffeln im Ofen mit Curry-Dip Für 2 Personen

- 400-500 g Süsskartoffeln (Batate)
- 1 Esslöffel Zucker braun
- 1 Esslöffel Paprika edelsüss
- 1/2 Esslöffel Currypulver
- 2 Prisen Cayennepfeffer
- etwas Olivenöl
- etwas Majoran, Thymian oder Bergbohnenkraut frisch oder getrocknet
- Salz

Dip

- 1 Becher Sauermilch nordisch, oder saurer Halbrahm ca. 360 g
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Ketchup
- 1/2 TL Currypulver
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

Die Süsskartoffeln waschen, nicht schälen und in dicke Schnitze schneiden. In einer Schüssel Zucker, Paprika, Curry, Cayennepfeffer und Olivenöl mischen. Kräuter hacken und beifügen. Die Süsskartoffeln dazugeben, alles gut mischen. Mit der Hautseite nach unten auf ein grosses Backblech verteilen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten backen. Inzwischen für den Dip alle Zutaten mischen und die Sauce pikant abschmecken. Separat zu den Süsskartoffeln servieren.

Spaghettikürbis

Gute Rezepte gibt es viele, aber diese einfache und vielfältig variable Zubereitungsart vom Spaghetti Kürbis hat uns besonders gefallen:

<https://tasty.co/recipe/primavera-spaghetti-squash>

Kürbis längs halbieren oder in dicke Scheiben schneiden, die sich später zum Füllen eignen. Achtung Hände nicht verletzen! Den Kürbis dämpfen oder im Ofen angaren bis sich die Fasern herauslösen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln glasig anbraten und Knoblauch sowie Gemüse nach Saison in der Pfanne andünsten. Die Fasern vom Kürbis dazumischen, würzen. Alles in die ausgehöhlte Kürbischale füllen und kurz überbacken (z.B. mit Käse). Da der Kürbis bei uns im Herbst reift, ersetzen wir die Spargel mit Bohnen oder anderem Gemüse.

Viel von dem Gemüse, das diese Woche ins Abo kommt wurde von den zahlreichen Genossenschafterinnen am Herbsternte- und Sauerkrauttag letzten Samstag geerntet. Bei schönstem Herbstwetter ging die Arbeit gut voran. Die Sonne schaffte auch eine angenehme Atmosphäre für Pausen und Gespräche. Auch sonst sind wir am Markhof und Birsmattehof gut mit den Arbeiten vorangekommen und freuen uns an der reichhaltigen Ernte.

Rund ums Gemüseabo kochen: Dazu bietet das Forum für gesunde Ernährung Kurse an: www.forum-ernaehrung.ch. Aktuell: Winterwurzeln mit Charakter am Di 7. Nov, 18.00–22.00 Uhr mit Marianna Buser Markthalle Basel oder Tolle Knolle, was alles mit Kartoffeln kreierte werden kann, Mi 15. Nov, 18.00–22.00 Uhr mit Lea Tschopp, St. Alban-Schulhaus.

Arbeitstage Herbst:

- Samstag 4. November am Birsmattehof
 - Samstag 18. November voraussichtlich Markhof
- Es wird jeweils ein kleiner Mittagsimbiss angeboten. Näheres unter www.birsmattehof.ch

Lieferdaten: Mistkratzerli Do 16. November 2017



Bestellung Mistkratzerli

Wie bereits mitgeteilt, wachsen auf dem Biohof von Roman Clavadetscher aus Malans in Graubünden seit Anfang September die männlichen Küken aus der Legehennenzucht auf. Im Dorf werden die Tiere auch geschlachtet und brauchen so keine lange Reise zu Lebzeiten antreten. Die Hähne wachsen etwas langsamer als bei reinen Mastrassen. Diese geringere Effizienz kann der Konsument durch einen massvollen Fleischkonsum ausgleichen. Wir rechnen fest

damit, dass alle Eierliebhaber sich einen solchen "Bruderhahn" bestellen und ihm so eine sinnvolle, wenn auch kurze Lebensdauer ermöglichen.

Am 16. November ist es soweit und die schmackhaften Mistkratzerli können abgeholt werden.

Ich bestelle:Stk. Mistkratzerli vakuumiert à ca. 600g
à Fr. 19.80 (33.-/kg)

Liefer-Abholtermin Donnerstag, 16. November 2017

- Birsmattehof Depot Spalen, Nonnenweg
 Gundeldingerfeld Hauslieferung, Aufpreis von Fr. 15.–
Abholung Wochenmarkt Fr. 17.11 oder Sa 18.11 (bitte Marktort angeben).....

Name:

Strasse:

PLZ, Ort:

Tel: