

Christa Wonisch, Gemüsebauernhof Flucher-Plaschg, Straden

Rezepte frisch aus dem Gemüsegarten!



Kohlrabi-Erbesen-Cremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

700g Kohlrabi
2 Handvoll frische Erbsen
2 Schalotten
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Schlagobers
200 ml Milch
Salz, Pfeffer
Zucker
4x Erbsengrün
zum Dekorieren
Butter

Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten- & Kohlrabiwürfeln darin 6 bis 8 Minuten farblos dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Gemüsebrühe, Schlagobers und Milch hinzugeben und bei mittlerer Hitze rund 20 Minuten leicht köcheln lassen. Nun die Suppe fein pürieren.

Zuletzt noch die frischen Erbsen hinzufügen und kurz aufkochen lassen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

In Suppenschalen portionsweise anrichten & mit Erbsengrün dekorieren.

Zubereitung:

FrISCHE Erbsen aus den Schoten herauslösen, waschen & beiseite stellen.

Den Kohlrabi und die Schalotten schälen und grob würfeln.



Gegrillte Zucchini Blüten

Zutaten für 4 Portionen:

12 Mini-Zucchini
mit Blüten dran
120 Gramm halbfester
Ziegenkäse in Salzlake
2 getrocknete Paradeiser
2 Stiele Oregano
Rapsöl
Salz & Pfeffer

den. Oregano abzupfen und fein hacken. Paradeiser, Ziegenkäse & Oregano mischen, mit Salz & Pfeffer würzen und portionsweise in die Blüten füllen. Die Blüten wieder vorsichtig schließen.

In einer (Grill-)Pfanne Rapsöl erhitzen und die Mini-Zucchini mit den bereits gefüllten Blüten vorsichtig auf beiden Seiten anbraten.

Nach Bedarf die Zucchini noch würzen & zu Gegrilltem genießen.

Zubereitung:

Die Blüten vorsichtig öffnen und die Stempel herauslösen.

Getrocknete Paradeiser & Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden.

BUCHVORSTELLUNG

Klaus Dürrschmid: Zungenbekenntnisse

Interessante Details aus der Lebensmittelsensorik zeigen uns in dem Buch die Vielfalt der Wahrnehmungen und Zusammenhänge, die wir oft nicht erahnen. Dass es bei weitem mehr als die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter, eventuell noch umami als wohl-schmeckend gibt, beschreibt Dr. Klaus Dürrschmid in dem unterhaltsamen Buch. Die Vernetzung mit anderen Sinneswahrnehmungen wird ebenso beschrieben wie erlernte oder psychisch bedingte Verhaltensmuster. Wer seine Sinne schärft, ist glücklicher, sagt Dürrschmid. Der Sensorik-Papst und Duftexperte entführt uns in die faszinierende Welt des Geschmacks und erklärt das geheime Netzwerk unserer Sinne. Viele Experimente machen das Buch spannend für alle Sensorik-Affinen und Besserschmecker!

ISBN978-3-7106-0280-1, Verlag Brandstätter
Hardcover, 240 Seiten, € 22.-



RUNDGANG AM GEMÜSEBAUERNHOF

Termine 2020:

10. Juni, 10. Juli, 10. August, 10. September
jeweils um 10 Uhr, € 7.- pro Person

Wir bitten um Voranmeldung unter 03473 / 8339.
Bitte Mund-Nasen-Schutz mitbringen.

Gruppen auf Anfrage gerne auch zu anderen Terminen.

AUCH ALS GUTSCHEIN ERHÄLTlich!



Bunter Gartensalat im Gurkenring

Zutaten für 4 Portionen:

2 mittelgroße Gurken,
möglichst noch ohne Kerne
3 Paprika
4 Cocktailparadeiser
2 Karotten
2 Schalotten
4 Gurkenblüten
mit Gurken dran
4 Mini-Karotten mit
Blattwerk
Paradeiseressig
Steirisches Kürbiskernöl ggA
Salz & bunter Pfeffer
8 Zahnstocher

Zubereitung:

Alle Gemüsearten waschen & abtropfen lassen.

Die großen Gurken der Länge nach halbieren & mit der Schneidmaschine 8 dünne, längliche Scheiben abschneiden. Je 2 Scheiben davon mit Zahnstochern zu einem Ring formen & auf Tellern bereitstellen.

Die Mini-Karotten & die Gurkenblüten beiseitestellen.

Nun die restlichen Gurken, Paprika, Cocktailparadeiser, Karotten & Schalotten in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Gurkenringe verteilen. Mit Paradeiseressig & Steirischem Kürbiskernöl ggA marinieren & salzen. Den bunten Pfeffer über die Teller verteilen und jede Portion mit einer Mini-Karotte & einer Gurkenblüte garnieren.



Heidelbeer-Chutney

Zutaten:

500 g frische Heidelbeeren
1 rote Zwiebel
3 EL brauner Zucker
2 EL Balsamico-Essig
Saft von 2 Limetten
1 EL Butter
1 Lorbeerblatt
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Butter in einen Topf geben und die Zwiebelstücke anschwitzen, den braunen Zucker dazu geben und mit Balsamico ablöschen. Nun noch die Heidelbeeren dazugeben und für rund 10 Minuten mit dem Lorbeerblatt kochen lassen. Danach das Lorbeerblatt entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Der Gemüsebauernhof Flucher-Plaschg-Wonisch in Hof bei Straden im fruchtbaren steirischen Vulkanland zeigt vor, wie Vielfalt und innovative Vermarktungsmöglichkeiten praktiziert werden können. Seit 1990 wird hier Gemüse angebaut, immer wieder mit innovativen Ideen. Unter den verschiedensten Ackerfrüchten, Gemüse und Obst finden sich Besonderheiten wie vollreife Physalis oder auch die steirische Wassermelone, die als süße und erfrischende Frucht ohne lange Transportwege ab Ende Juli geerntet wird. Für 2021 ist am 8. August übrigens wieder das Melonenfest geplant, um die süße, kernarme Frucht in den Mittelpunkt zu stellen.



Neben der Belieferung der heimischen Gastronomie und dem Lebensmittelhandel sowie dem Hofladen hat sich seit einigen Jahren die Gemüsehaltestelle erfolgreich etabliert, dem von 6 bis 22 Uhr geöffneten Selbstbedienungsladen für frischeste Ware. Im Sinne der Müllvermeidung ist das Gemüsesortiment zum Teil lose, zum Teil in wiederverwendbaren Pappkartons erhältlich.

Bei den bereits bekannten Rundgängen am Gemüsebauernhof können Interessierte erfahren, wie und wo das Gemüse von A bis Z wächst und eine große Zahl von Tipps & Tricks für die Verarbeitung & Verwendung in der Küche mit nach Hause nehmen.

Vier Generationen leben am Hof und bieten über die Lebensmittel hinausgehend eine breite Palette des Erlebens an: Gästezimmer, Ferienwohnungen (auch barrierefrei) und ein Kellerstöckl als Selbstversorgerhaus laden zum Besuch und zur Erholung ein. Sogar Yogakurse werden für das Wohlbefinden angeboten. In der Region rund um Straden gibt es unzählige Möglichkeiten zum Genießen und Schlemmen. Ob Buschenschank, Wirtshaus oder (haubengekröntes) Restaurant – im Steirischen Vulkanland finden sich kulinarische Schätze und das ganz ohne touristisches Gedränge.

Am besten vorbeikommen und die wunderbare Region genießen!

www.flucher-plaschg.at
Hof 71, 8345 Straden