

KÖCH-Rezepte

Gewürzkartoffeln aus dem Ofen

für 4 Personen

Zutaten:

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln, 1 TL Wacholderbeeren, ca. 2 cm Zimtstange, 1/2 TL Kümmelsamen, 1 TL Senfkörner, 4 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen. Die Wacholderbeeren im Mörser leicht andrücken, die Zimtstange in Stücke brechen.

Wacholderbeeren, Zimt, Kümmelsamen und Senfkörner mit dem Öl in einen ofenfesten Topf oder Bräter geben und offen bei kleiner Hitze rösten, bis es duftet. Die Kartoffeln und Sonnenblumenkerne dazugeben und alles im Backofen (Mitte) 40–50 Min. rösten, bis die Kartoffeln gar und knusprig sind.

Den Schnittlauch kleinschneiden und unter die Kartoffeln mischen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und sofort servieren. Die Kartoffeln schmecken als Hauptgericht oder als Beilage zu Kurzgeratenem.

Zucchinisuppe

Zutaten:

So viel Zucchini, wie man Suppe will, etwas Wasser, etwas Butter, frische Petersilie und Dill, ein Schuss Sahne, Salz

Zubereitung:

Zucchini zerkleinern (große Zucchini mit festerer Schale vorher schälen) mit Wasser und Salz köcheln lassen, wenn die Zucchini weich ist, pürieren. Mit Butter, Kräutern und Sahne abschmecken.

Bunter Sommersalat

Zutaten:

Grüner oder roter Eichblattsalat, Tomaten, Salatgurke, Radieschen, Lauchzwiebeln, 1 Bund frische Kräuter, Schafsfeta, Sonnenblumenkerne

Für die Soße: 1 Becher saure Sahne, 1 EL Sahne, 1 EL Apfelessig, 1 EL Ahornsirup, 1 TL mittelscharfen Senf, 1 TL Kräutersalz

Zubereitung:

Eichblattsalat waschen und in Stücke rupfen, Tomaten in Stücke, Gurke in Stifte, Radieschen in Scheiben schneiden. Kräuter hacken, Lauchzwiebeln kleinschneiden. Den Schafsfeta würfeln. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne leicht anrösten.

Die Zutaten für die Soße mit einem Stabmixer gut durchmischen und mit dem Salat vermengen. Schafskäse und Sonnenblumenkerne mit unterheben oder den Salat auf Tellern anrichten und dekorativ darüberstreuen.

Guten Appetit!



Feierabend nach einem arbeitsreichen Tag

Jahreszeitenbrief

August 2018

Liebe Kunden!

Mit der Natur zu leben heißt in diesen Tagen, sich bei Tisch darüber zu verständigen, am nächsten Morgen lieber noch eine Stunde früher mit der Arbeit in den Gewächshäusern zu beginnen, da dort das Thermometer schon am Vormittag auf 50 Grad klettert und dort lange verweilt.

In der Mittagspause wird dann im schattigen Esszimmer lieber eine Runde Monopoly gespielt, um nach dem Abendessen, wenn die Sonne sich mit dem Tag neigt, nochmals „in den Salat zu gehen“ und die bestellte Ware für den nächsten Tag frisch zu ernten.



Sommer 2018



Das Wetter ist unser Geschäft. Über Selbiges wird häufig geschimpft, auch gerade von uns Landwirten. Was uns im letzten Jahr an Sommer gefehlt hat, wo die Böden so nass waren, dass die Trecker eingesunken sind und die Ernte so feucht war, dass sie kaum lagerfähig war, macht die Sonne in diesem Sommer dreifach wett. Wobei

sich unsere Tomaten, Zucchini und der Kürbis hervorragend machen. Natürlich nur bei regelmäßiger Berregnung rund um die Uhr – inzwischen seit zehn Wochen.



Und mein Sohn Lennart kann das auch positiv ausdrücken: „Die Arbeit ist wunderbar planbar, heute beregne ich, morgen bearbeite ich den Boden und dann kann ich aussähen.“ Was dabei nicht planbar bleibt – der Ertrag der Ernte. Ein Jahr mit schlechter Ernte, das bekommt man abgepuffert, ein zweites in Folge, da wird es sehr eng.



Und da ist er wieder, der viel diskutierte Klimawandel: Was uns Landwirten zu schaffen macht, sind die oben beschriebenen Extreme. Welche es, ja und auch das wissen wir, schon früher gegeben hat, doch kamen sie Jahr auf Jahr? Zehn Wochen ohne Regen bedeuten eben auch, dass das Gras auf den Weiden nicht wächst, dass kaum Heu gemacht werden kann und damit die Preise für das Viehfutter steigen. Ergo wird es bei so manchem Bauern mehr leckeres Fleisch zu kaufen geben.

Aber es gibt eben auch unsere vollhängenden Apfelbäume. Endlich werden wir Ihnen in diesem Herbst wieder unseren schmackhaften Apfelsaft anbieten können. Und auch der herbstliche Kürbis wird sich über die trockenen Böden freuen.



Und ich? Ich habe mich gefreut, dass wir Ihnen in diesem Jahr unsere eigenen Feigen anbieten konnten.

Ihre Andrea
und Familie Koch



Unsere Märkte:

Hamburg:

Isestraße, Di + Fr, 8–14 Uhr
Rotherbaum, Hallerpl., Fr 14.30–18.30 Uhr
Eimsbüttel, Grundstraße, Sa 8.30–13 Uhr

Lüneburg:

Marktplatz, Mi + Sa, 7–13 Uhr
Lüneburger Campus Do 13–18 Uhr