

## Hofbrief Gut Wegscheid 16.10.2013

Liebe Mitglieder,  
heute kommt der Hofbrief mal mit vielen Bildern und drei Rezepten. Viel Spaß damit!

### ☀️ Das Hoffest

Es war ein tolles Fest und viele sind gekommen - Mitglieder, Nachbarn und Freunde. Wir haben nicht genau gezählt, schätzen aber, es waren so 150 Leute da. Die Stimmung war großartig und das Wetter zum Glück auch. Dank der freiwilligen Beiträge von insgesamt 446,80 Euro brauchte die Solawi nur Kosten von 270 Euro tragen.



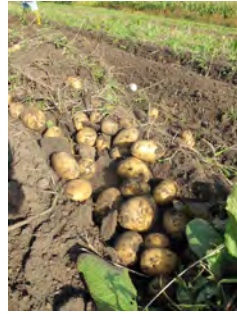
### ☀️ Der Apfelsaft

Nach dem Feiern ging es aber natürlich sofort weiter mit der Arbeit. So konnten wir am folgenden Wochenende mit vereinten Kräften die ersten Äpfel und Birnen pressen, den Saft pasteurisieren und abfüllen. Wir hoffen, die ersten Flaschen haben euch gut geschmeckt. Die Vielzahl der Äpfel animiert uns weiterhin zum Saftpressen, bei welchem Ihr immer herzlich zum Helfen eingeladen seid (Daniel wird die nächsten Termine rechtzeitig bekannt geben). Für das nächste Jahr wollen wir außerdem die Voraussetzungen schaffen, die guten Lageräpfel für den Winter einzulagern. Dafür braucht es ausreichend Lagerplatz und "professionelle" Ausrüstung.



### ☀️ Die Kartoffeln

Wir haben es geschafft. Trotz der zum Teil widrigen Wetterverhältnisse konnten alle Kartoffeln gehoben werden. Das Lager ist nun mit ca. 5 Tonnen gut gefüllt. Viele Solawi-Mitglieder haben mitgeholfen, die Kartoffeln aufzusammeln. Auch die Parzivalschule hat uns tatkräftig unterstützt. In den letzten drei Wochen haben immer dienstags Kinder der achten Klasse den Kartoffelacker besucht und dabei geholfen, die wertvolle und gesunde Knolle einzusammeln. Wir freuen uns über dieses besondere Projekt. Als nächstes warten der leckere Mais und viele Kürbisse auf ihre Ernte. Und wer die riesigen wunderschönen Maronenbäume auf dem Hofland gesehen hat weiß, dass sie übervoll mit Esskastanien hängen, die von Euch gesammelt werden können.



### **Die Fragebögen**

Wir möchten uns bei allen bedanken, die sich an der Meinungsumfrage beteiligt haben. Selbstverständlich können die Rückmeldungen jederzeit noch abgegeben werden und auch sonst sind wir bekanntlich immer offen für Anregungen und Kritik.

### **Die Milch und der Käse**

Erinnern möchten wir noch einmal an die Umfrage wegen Milch und Käse vom Michaelshof. Es geht dabei zunächst um eine ungefähre Mengeneinschätzung und keine definitive Bestellung. Erst wenn wir die Menge kennen, kann der Michaelshof uns einen Preis nennen. Selbstverständlich ist dies nur ein Zusatzangebot für alle Mitglieder und kein fester Bestandteil der Solawi.

### **Der Feiertag und der Hofspaziergang**

Am 1.11. wird aufgrund des Feiertages „Allerheiligen“ keine Ausgabe stattfinden. Am 2.11. ist dafür die Abholung von 10 bis 18 Uhr möglich. Auch findet an diesem Tag um 13 Uhr der nächste Hofspaziergang statt, zu dem alle wie immer herzlich eingeladen sind.

### **Das Fernsehen**

Am 21.9. war wieder einmal das Fernsehen zu Besuch. In der Sendung „Volle Kanne“ wurde am 7.10. ein 3 1/2-minütiger Beitrag unter dem Titel „Biogemüse vom Solidarhof“ ausgestrahlt. Der Sendetermin kam so plötzlich, dass wir euch nicht vorher Bescheid geben konnten. Aber der schöne Film kann noch in der ZDFmediathek angeschaut werden. Hier der Link: <http://www.zdf.de/ZDFmediathek#/beitrag/video/2000776/Bio-Gemüse-vom-Solidarhof>

## Die Rezepte



Da fragt sich der ein oder andere vielleicht: Was mache ich eigentlich mit Chinakohl? Zum Beispiel das hier:

**Zutaten** (leider ohne Mengenangaben):

Chinakohl, Zwiebeln, Sahne, Anis, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen, danach den fein geschnittenen (und gewaschenen) Chinakohl in die Pfanne geben und mit andünsten. Anschließend mit wenig Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten dünsten lassen. Dann etwas Sahne dazu und mit Anis, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen - fertig.

Wenn man noch frische Pilze (am besten natürlich selbst gesammelt) hat, kann man diese wunderbar dazu geben. Dabei die Pilze in den Zwiebeln separat anschwitzen, dann aus der Pfanne nehmen und später dann zum gegarten Chinakohl wieder dazu geben.

Dazu schmecken Spaghetti!

### Und noch was Leckeres mit Roter Beete

**Zutaten** (auch leider ohne Mengenangaben):

Rote Beete, feiner Wintersalat, Ziegenfrischkäse, Nüsse, Olivenöl, Senf, Apfel-Birnen-Kraut, Balsamico-Essig, Pfeffer und Salz.

**Zubereitung:** Die Rote Beete schälen und fein hobeln. Den Salat waschen. Die Nüsse in Zucker karamelisieren.

Für das Dressing: Olivenöl (z.B. 50 ml) mit Balsamico (z.B. 20 ml), einem guten Teelöffel Apfel-Birnen-Kraut, ein wenig Senf, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Salat mit einem Teil der roten Beete und dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Obendrauf kommt dann jeweils noch eine gute Portion Rote Beete, der klein „gewürfelte“ Ziegenkäse und die karamelisierten Nüsse.

Soooo lecker!



### Bestes Tomatenrezept (nach Sebastian Dickhaut)

Hier kommt das feine Aroma der Tomaten durchs Garen im Ofen voll zur Geltung! Ein Renner zu allem, was gebraten wird, aber auch fein unter Spaghetti gemischt oder als Antipasti aufgetischt.

**Zutaten für 4 Portionen:**

1kg Tomaten (so reif und aromatisch, wie es geht), 2 TL Salz, 2 Zweige Rosmarin, 4 Lorbeerblätter, 2 Knoblauchzehen, 1/8 l Olivenöl, schwarzer Pfeffer

**Zubereitung:** Die Tomaten waschen, das Grün entfernen (den Stengelansatz drin lassen) und längs halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf den Gitterrost legen und diesen auf ein Backblech stellen. Nun jede Tomate gut mit dem Salz bestreuen und umdrehen. So lassen wir sie nun 1 Stunde in der Küche stehen, damit der Saft aus ihnen heraustropfen kann.

Nach etwa 50 Minuten Kräuter waschen und trockenschütteln. Dann den Rosmarin in 5 cm lange Stücke teilen und die Lorbeerblätter halbieren. Knoblauchzehen schälen, längs halbieren und innen den Keim mit der Messerspitze entfernen wenn er grün ist. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden.

Backofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad) vorheizen. Das Gitter vom Blech nehmen und die Flüssigkeit abgießen. (Wir brauchen sie hier nicht, aber sie ist gut zum Verfeinern von Dressings, Suppen oder Saucen.)

Das Blech trockenwischen und mit etwas Öl bestreichen. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen. Knoblauch dazwischen und darüber geben. Die Kräuter zwischen den Tomaten verteilen.

Nun Pfeffer drübermahlen und das restliche Öl gleichmäßig über alle Tomaten gießen. Das Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben. Dort bleiben die Tomaten für die nächsten 2 Stunden, in denen sie sich langsam in aller Herrlichkeit verwandeln. Man kann sie gleich warm essen oder später kalt. Dazu abkühlen lassen und mit etwas Öl bedecken. So halten sie sich im Kühlschrank gut eine Woche lang.