SOLAWI OBERMAIN

Post vom Feld

November 2025

Liebe Ernteteilerinnen und Ernteteiler,

jetzt ist es richtig Herbst geworden – die Beete haben wir bei unseren Einsätzen im Oktober schon weitgehend winterfest gemacht. Arbeitseinsätze sind deshalb im November keine mehr geplant, aber wie immer gibt es trotzdem noch einiges zu tun.

Wer noch ein paar Stunden sammeln oder einfach mithelfen möchte, ist natürlich herzlich willkommen!
Da das Wachstum auf dem Feld nun deutlich nachlässt, stellen wir außerdem die Ernteausgabe auf einen zweiwöchentlichen Rhythmus um. So können wir die verbleibende Ernte gut verteilen und euch weiter mit frischem Gemüse versorgen.

Dazu wird in den nächsten Wochen auch noch Kürbis zählen. Daher gibt es passend dazu am Ende des Newsletters noch einmal ein Kürbisrezept (diesmal und ab sofort auf weißem Untergrund für alle, die es zum Nachkochen ausdrucken möchten).

Euer Solawi-Team

Termine: Bitte vormerken !

Kein Arbeitseinsatz geplant.

Nächste Ernte für alle am Dienstag 11.11.

Diese Arbeiten stehen an im November:

- restliche Beete winterfest machen

FOTOGRAFISCHER OKTOBER-RÜCKBLICK

Arbeitseinsatz am 18.10.

Blühende Artischoke.

Ernte am 9.10.25

Palmkohl auf dem Feld und frischer Asia-Salat im Gewächshaus.

Gewächshausblick Ende Oktober 2025

WWW.SOLAWI-OBERMAIN.DE

Rezepte von unserern Ernteteilerinnen Karin und Waltraud

Kürbis-Lasagne mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen
1 ½ kg Hokkaidokürbis
2 Zwiebeln & 2 Knoblauchzehen
400 g Tomaten
250 ml Kokosmilch
1 TL Speisestärke
Kokosöl
Steinsalz und Pfeffer aus der Mühle
1 TL. Gomasio (Sesamsalz)
Evtl. Kräuter nach Geschmack
200 g Lasagneplatten ohne Vorkochen
200 g Bergkäse und Parmesan gemischt

Für die Béchamelsauce:
50 g Butter
50 g Weizenvollkornmehl
750 ml Hafer- oder Mandeldrink
750 ml Hafer- oder Mandeldrink
Steinsalz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, Zitronensaft und nach Belieben Kräuter

Kürbis teilen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Die Tomaten in Stücke schneiden.
Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und anschließend die Kürbiswürfel dazu geben und kurz mit andünsten. Anschließend die Tomatenstücke hinzufügen und die Gemüsemischung mit Deckel garen bis der Kürbis weich ist. (Am besten ist es, wenn der Kürbis noch nicht ganz zerfällt.)
Kokosmilch mit der Speisestärke verrühren und unter die Gemüsemasse geben, mit Salz und Pfeffer, Gomasio und evtl. mit Kräutern gut abschmecken.

Für die Béchamelsoße die Butter in einem Topf zerlassen und das Vollkornmehl unter Rühren so lange erhitzen, bis eine helle Mehlschwitze entsteht. Anschließend den Hafer- oder Mandeldrink hinzugießen und mit einem Schneebesen gründlich rühren, damit keine Klümpchen entstehen Rühren bis die Sauce andickt. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronensaft und Kräuter abschmecken.

Auf den Boden einer rechteckigen Auflaufform (etwa 20 x 30 cm) etwas Béchamelsauce geben.Anschließend eine Schicht Lasagneplatten darauf legen, danach eine Schicht Kürbis-Tomaten-Sauce verteilen und mit geriebenen Käse bestreuen.
Nacheinander wieder Béchamelsauce, Lasagneblatten, Kürbis-Tomatensauce und geriebenen Käse schichten, bis alles aufgebraucht ist. Den Abschluss bildet eine Schicht Käse.

Die Kürbis-Lasagne bei 180°C Ober-und Unterhitze ca. 40 Minuten backen.