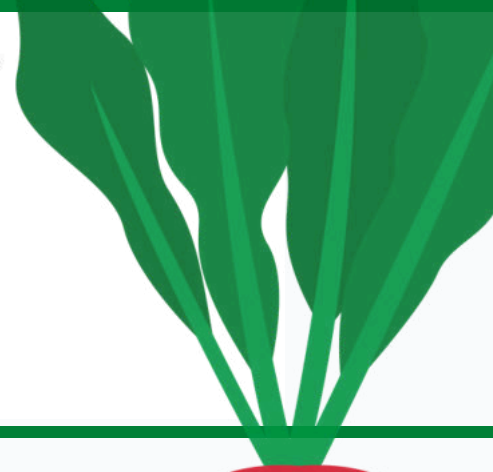




SOLAWI
OBERMAIN



Post vom Feld

August 2025



Liebe Ernteteilerinnen und Ernteteiler,
Sommerzeit ist Urlaubszeit – auch für Gärtnerinnen und Erntehelfer 😊 Deshalb eine Bitte: Wer Zeit hat, uns beim Gießen oder dienstags und donnerstags beim Ernten zu unterstützen, meldet sich gerne bei uns oder in der WhatsApp-Gruppe und lässt sich in die Gieß- und Ernte-Listen eintragen.

Noch keine Erfahrung mit Gießen? Kein Problem – ihr müsst nicht mit der Gießkanne durchs Feld laufen, sondern nur die Bewässerung einschalten und an der ein oder anderen Stelle den Schlauch in die Hand nehmen. Wie das funktioniert, zeigen wir euch gerne, zum Beispiel beim

Arbeitseinsatz am Samstag, 10. August ab 10 Uhr.

Allen eine schöne Urlaubszeit und einen sonnigen August! Bis bald am Feld –
Euer Team der Solawi Obermain



Termine. Bitte vormerken!

Arbeitseinsatz am
Sa, 8. August ab 10:00 Uhr

Diese Arbeiten stehen an im August:

- Endivien, Pak Choi und Rote Bete pflanzen
- Unterstützung bei der Ernte und beim Gießen
- wie immer: jäten und hacken



FOTOGRAFISCHER JULI-RÜCKBLICK



FOTOGRAFISCHER JULI-RÜCKBLICK



Gemüsekuchen mit Cocktailtomaten

Zutaten für den Quarkölteig

200 g Dinkelvollkornmehl
125 g Quark
50 ml kaltes Wasser
50 ml Olivenöl
3 gestrichene TL Weinsteinbackpulver
1 TL Steinsalz
1 TL Kokosblütenzucker oder Vollrohrzucker
Petersilie gehackt

Zutaten für den Belag

200 g Lauch
300 g Zucchini
150 g Cocktailtomaten
150 g Crème fraîche
2 Eier
3 EL Olivenöl
4 EL Milch oder Hafer- oder Mandeltrink
1 TL gerebelter Thymian
Steinsalz und Pfeffer aus der Mühle

- Lauch putzen, waschen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Zucchini waschen und in etwa 1cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Thymian und Zucchini dazugeben und zugedeckt etwa 3 Minuten dünsten, mit Steinsalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Dann die Gemüsemischung etwa 15 Minuten abkühlen lassen.
- Inzwischen Cocktailtomaten waschen und halbieren. Boden der Tarte- oder Quicheform fetten. Ofen vorheizen.
- Für den Teig, Mehl mit Weinsteinbackpulver in einer Rührschüssel vermischen. Übrige Zutaten für den Teig hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) erst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten (Nicht zu lange kneten, sonst klebt der Teig!). Anschließend den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer runden Platte (Ø etwa 32 cm) ausrollen. Den Teig in die Form legen und gut 1 cm Rand hochdrücken, Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- Gemüsemischung auf den Teig verteilen. Eier, Crème fraîche und Milch verschlagen mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben auf dem Belag verteilen.
- Form in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 30 Minuten backen. Mit Petersilie bestreuen und heiß oder kalt servieren.

Tipp: Der Gemüsekuchen kann auch mit anderem Gemüse wie Karotten, Zucchini, Zuckerschoten, Erbsen oder Mangold zubereitet werden.

Kalte Gurkensuppe

Zutaten

2 Schlangengurken
6 gekochte Eier
0,5 Bund Frühlingszwiebeln
0,5 Liter Kefir
Mineralwasser
3 EL Schmand
1 TL Senf
1 EL Zitronensaft
Salz, Zucker
Eiswürfel
evtl. Dill



- Drei Eigelb mit Schmand und Senf verrühren. Feingeschnittene Frühlingszwiebeln und etwas Salz dazugeben.
- Die restlichen Eier hart kochen und ebenfalls reiben. Eine Gurke grob reiben, die andere Gurke in kleine Stücke schneiden. Alles zu der Eigelb-Schmand-Mischung geben.
- Kefir dazugeben und mit Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.
- Zum Schluss noch Mineralwasser dazugießen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat.
- Eiswürfel halten die Suppe lange kalt.

Alternative: Man kann eine Gurke auch durch drei kleine, gekochte und geriebene Rote Beete ersetzen.