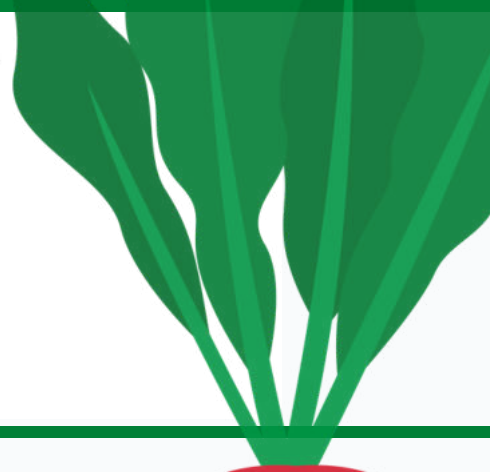




SOLAWI OBERMAIN



Post vom Feld

September
2026



Liebe Ernteteilerinnen und Ernteteiler,

langsam kündigt sich schon der Herbst an, die ersten Kürbisse werden reif und auf dem Feld gibt es wie immer einiges zu tun: pflanzen, jäten, hacken, das Gewächshaus freiräumen und noch mehr. Kommt deshalb gerne zu unserem nächsten **Arbeitseinsatz am Samstag, 12. September ab 14 Uhr** mit gemeinsamem Kaffee und Kuchen am Feld: Alle bringen etwas mit und wir teilen Kuchen und Rezepte. Wir freuen uns über alle, die kommen! Passend zu den ersten Kürbissen findet ihr am Ende des Newsletters zwei leckere Kürbis-Rezepte.

Und noch ein Ausflugstipp: Am 27.9. findet in Wüstenbuchau bei Mainleus der Bio-Erlebnistag statt, auf dem regionale Bio-Betriebe ihre Spezialitäten präsentieren. Alle Infos dazu findet ihr hier:

www.bioerlebnistage.de/veranstaltung/bio-genussfest-auf-dem-ochsenhof

Bis bald am Feld!

Euer Team der Solawi Obermain

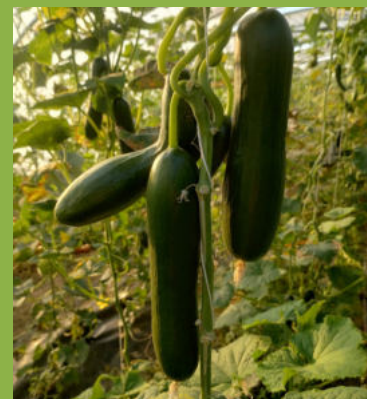
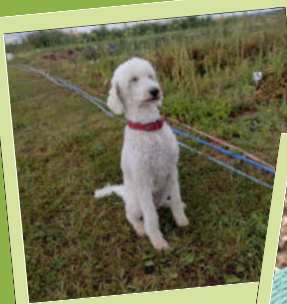
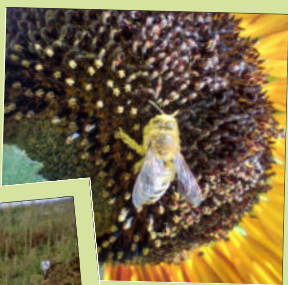
Termine. Bitte vormerken !

Arbeitseinsatz am
Sa, 12.9., ab 14 Uhr mit
gemeinsamem Kaffee & Kuchen
am Feld



FOTOGRAFISCHER AUGUST-RÜCKBLICK

Tierleben auf dem Feld



Erntekisten-Befüllung am 20.8.



Gewächshausblick Ende August 2026

WWW.SOLAWI-OBERMAIN.DE

Kürbis-Rosmarin-Pizza



Zutaten für ein Backblech

Für den Pizzateig:

350 g Dinkelvollkornmehl

30 g Bio- Hefe,

170 ml lauwarmes Wasser

3 EL Olivenöl

1 gestrichenen TL Steinsalz

Für den Belag

400 g Butternut-Kürbis (oder andere Kürbissorten)

je 2 rote Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen

400 g Schmand

50 g Kürbiskerne

3 EL Olivenöl

getr. Rosmarin, Steinsalz und Pfeffer

- Für den Pizzateig die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und mit Mehl, Steinsalz und Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- Für den Belag Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis entkernen, schälen und in feine Scheiben hobeln.
- Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch mit einem gestrichenen TL Rosmarin, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut durchmischen.
- Den Schmand mit einem gestrichenen TL getrocknetem Rosmarin verrühren, salzen und pfeffern.
- Den Teig auf einem Backblech ausrollen, mit dem gewürzten Schmand bestreichen und die Gemüsemischung darauf verteilen. Kürbiskerne grob hacken und darüberstreuen.
- Die Pizza im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen. (

(Quelle: Land IDEE geändert)

Warmer Linsensalat mit Kürbis

Zutaten für 4 Personen

200 g grüne Linsen oder Berglinsen
400 ml Gemüsebrühe, 2 Zweige Thymian
400 g Butternut-Kürbis oder Hokkaido
2 Stangen Staudensellerie
2 rote Paprika

4 EL Apfelessig
Saft einer Orange, 1-2 TL Honig
4 EL Olivenöl
Steinsalz, Pfeffer aus der Mühle,
etwas Petersilie

- Die Linsen mit Gemüsebrühe und den Thymianzweigen aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20- 30 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit den Staudensellerie waschen, putzen und sehr fein hobeln. Die Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Kürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbiswürfel hineingeben und ca. 10 Minuten leicht braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Linsen abgießen und abtropfen lassen, die Thymianzweige entfernen
- Aus Essig, dem Saft der Orange, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl ein Dressing herstellen.
- Alles miteinander vermischen und mit Petersilie bestreuen.

