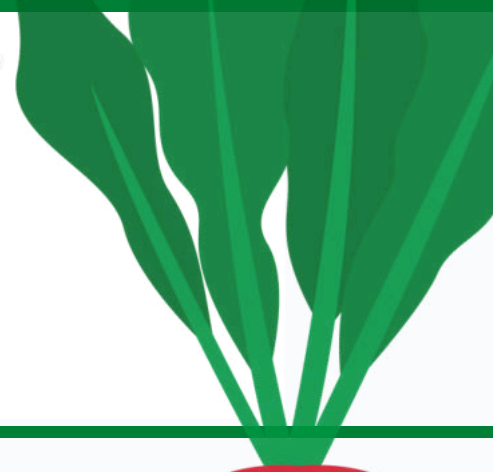




SOLAWI OBERMAIN



Post vom Feld

Oktober
2026



Liebe Ernteteilerinnen und Ernteteiler,

im September haben wir jede Menge Kürbisse geerntet, das habt ihr in den letzten Wochen sicher schon an euren Erntekisten gemerkt. Passend dazu findet ihr am Ende des Newsletters ein einfaches und leckeres Kürbis-Rezept. Und falls ihr euch fragt, was ihr mit dem Pak Choi aus der Erntekiste anfangen sollt: Dafür gibt es gleich noch ein zweites Rezept.

Auf dem Feld stehen im Oktober die ersten Vorbereitungen für den Winter an: Wir müssen unter anderem die Bewässerung abbauen und damit anfangen, die Beete winterfest zu machen und zu pflanzen gibt es auch noch einmal einiges. Dafür haben wir zwei Arbeitseinsätze geplant, am 16. Oktober und am 31. Oktober. Wir freuen uns über alle, die mitanpacken!

Bis bald am Feld!
Euer Solawi-Team



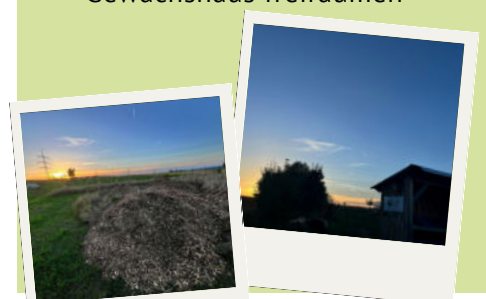
Termine. Bitte vormerken!

Arbeitseinsatz am
FR, 16.10., ab 16 Uhr und am
SA, 31.10. ab 9:30 Uhr.



Diese Arbeiten stehen an im Oktober:

- Beete winterfest machen: Bewässerungsschläuche entfernen, Mist ausbringen ...
- Spinat pflanzen
- Gewächshaus freiräumen



FOTOGRAFISCHER SEPTEMBER-RÜCKBLICK



Ernteaussgabe in Lichtenfels



Single-Ernteteil am 17.9.



Rezept von unserer Ernteteilerin Waltraud

Ofenkürbis mit Feta

Zutaten für 4 Personen

Ca. 1 kg Kürbis, z.B. Hokkaido

Saft einer ½ Zitrone

Saft 1 Orange

6 EL Olivenöl

1 EL Honig

4 Zweige Thymian

300 g Schafskäse

Steinsalz und Pfeffer aus der Mühle

frische Kräuter nach Geschmack



- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden.
- Zitronensaft und Orangensaft mit Öl, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Thymian waschen, trockenschütteln und Blättchen abzapfen.
- Die Kürbisspalten in die Marinade geben und darin wenden. Die marinierten Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen.
- 30 -40 Minuten im Backofen backen.
- Den Schafskäse zerbröckeln und 10 Minuten vor Ende der Garzeit über den Kürbis streuen.

Dazu passen ein gemischter Salat und Baguette



Spaghetti-Pfanne mit Pak Choi

Zutaten für 2 Personen

180 g Vollkornspaghetti

1 Pak Chio

2 mittlere Karotten

1 rote Paprika

1 rote Zwiebel

Ca. 2 cm frischen Ingwer

2 Knoblauchzehen

Ca. ¼ Liter Gemüsebrühe

1 EL Curry

½ TL Curcuma

Salz und Pfeffer

evtl Chilipulver

2-3 EL Cashewkerne



- Cashewkerne in etwas Kokosöl goldgelb rösten und auf ein Papierhandtuch geben.
- Pak Choi waschen, die Stiele in Streifen schneiden und separat auf einen Teller geben. Die grünen Blätter je nach Größe einmal durchschneiden und ebenfalls in Streifen schneiden.
- Karotten schälen und raspeln. Paprika waschen und putzen und Zwiebel schälen. Beides in Streifen schneiden.
- Knoblauch in feine Würfel schneiden und den Ingwer fein reiben.
- In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Knoblauch mit Ingwer anschwitzen und klein geschnittene Pak Choi-Stiele dazugeben.
- Curry, Curcuma dazugeben und ca. 1 Minute mit anbraten. Anschließend Karotten, Paprika und Zwiebeln zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Abgedeckt 5 Minuten leicht köcheln lassen.
- Zum Schluss die grünen Blätter unterrühren, nochmals kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit Chilipulver würzen.
- Die gekochten Spaghetti und Cashewkerne in die Gemüsepfanne geben und vorsichtig unterrühren.

Dazu passt ein knackiger Salat. Auch Hähnchen - oder Putengeschnetzeltes passt sehr gut in dieses Gericht. Das geschnetzelte Fleisch dann als erstes anbraten.