

# Gartenhinweise 2025

## Monat Januar



Liebe Gartenfreunde,

zunächst wünsche ich euch ein glückliches und gesundes neues Jahr.

Die gemütlichen und kulinarisch extravaganter Tage sind vorbei. Auch bei uns wurde gebacken und gebraten und anschließend täglich genossen. Die Haushaltswaage befragen wir lieber nicht, dafür bewegen wir uns jetzt wieder etwas mehr und schauen weiterhin mehrmals in der Woche in den Garten, um die Vögel zu füttern, die Gartenabfälle auf den Kompost zu bringen und vorbereitende Arbeiten zu planen und nach Materialien zu schauen.

Ich hatte mir schon die noch verbliebenen Saatguttüten vorgenommen. Überlagertes Saatgut nicht gleich verwerfen, sondern ruhig mal eine Keimprobe wagen. Für die, die nicht wissen wie das geht, eine kurze Anleitung: Man nehme etwas Filterpapier, z.B. einen Kaffee oder Teefilter, streue etwas Saatgut hinein und feuchte die Tüte an.

Anschließend kommt die Tüte auf einen Teller und in eine Plastetüte. Alles in die warme Stube stellen. Wenn mindestens 50% gekeimt ist, darf das Saatgut ruhig noch einmal verwendet werden. Ich hatte in diesem Jahr auch noch einmal Muskatkürbis von selbst gewonnenen Samen aus dem Jahr 2014 geerntet. Meine Schwester schenkte mir damals ein bildschönes Exemplar, das eine große Anzahl Samen im „Bauch“ hatte.

Nach Weihnachten brachte ich unseren letzten Hokkaido - Kürbis aus dem Keller, um eine Suppe und ein Hauptgericht daraus zu kochen. Auch der Kürbis hatte eine beträchtliche Anzahl Samen gebildet, die uns wieder reichlich Hokkaido-Kürbis bescherten werden.

Das Hauptgericht möchte ich euch mal zum Nachkochen anbieten, denn es war ein Genuss.

### Wildgulasch mit Kürbisstampf auf Wirsing

(ich hatte noch eine Kartoffel und 150g Sellerie übrig, was Platz im Kürbisstampf gefunden hat)

**Zutaten:** 4 Wacholderbeeren, 4 Pimentkörner, 1TL schwarze Pfefferkörner, Salz, 1kg. Wildgulasch, 4 Zwiebeln, 4 El Kokosöl, 2El Tomatenmark, 400 ml Rotwein (trocken), 2 Lorbeerblätter, 500ml Gemüsebrühe, 2 El Wildpreiselbeeren aus dem Glas, 1 kl. Hokkaido-Kürbis, 2 El Schlagsahne, Pfeffer aus der Mühle, 8 Wirsingblätter

**Zubereitung:** Das Fleisch in grobe Würfel schneiden und mit den zerstoßenen Trockengewürzen vermengen- die Zwiebeln grob schneiden – das Fleisch in zwei Portionen scharf in dem Kokosöl anbraten und abgedeckt warm stellen-die Zwiebel im Bratensatz anbraten und Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz mit anrösten-Rotwein angießen und 10' offen köcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist-Fleisch und Lorbeer zu den Rotweinzwiebeln geben und die Gemüsebrühe auffüllen-Gulasch im Schnellkochtopf 25' braten und abkühlen lassen und kalt stellen Am nächsten Tag offen ca. 30' weiterkochen bis das Fleisch zart und saftig ist-Lorbeer entfernen und Preiselbeeren unterrühren u. mit Salz und Pfeffer abschmecken



Fotos: Schmidt 1/25

Kürbis(Kartoffel und Sellerie putzen) klein würfeln und in 250 ml. gesalzenem Wasser gar kochen, abtropfen und fein pürieren, Sahne unterrühren und mit Salz u. Pfeffer abschmecken- Wirsingblätter waschen , putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 15' blanchieren, abtropfen und trocken tupfen

Anrichten: Auf den Teller je zwei Wirsingblätter und das Püree darauf verteilen-großzügig Gulasch auffüllen und noch eiben Kleks Preiselbeeren mit auf den Teller geben- Guten Appetit!

(Die natürliche Ernährung der Hirsche sorgt dafür, dass das Fleisch sehr rein und nahrhaft ist. Es ist reich an Vitamin B6 u. B12, Omega-3-Fettsäuren und Proteinen. Es enthält im Vergleich zu Rindfleisch deutlich weniger gesättigte Fette, weniger Kalorien und mehr Eisen und Zink)

Mein 3-Gänge Menü: Eisbergsalat-Kürbissuppe-Hirschgulasch mit Kürbis-Kartoffel-Sellerie Püree-Birnenkompott dazu einen portugiesischen Rotwein aus dem Alentejo  
Viel Freude beim Nachkochen!

Euer Kreisfachberater