

4. Oktober 2011

## gela Ernteanteils-Kiste 20



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

wir hatten eine wunderbar sonnige Herbstwoche, ein Teil der Erdäpfelernte wurde am letzten Mithilfesamstag eingebracht und nächsten Samstag gibt es gleich noch einmal große Erdäpfelernte - siehe Termin unten...

### Chioggia-Rüben-Carpaccio (für 2 Personen)

- 300 g Chioggia-Rüben von rauhen Schalenstellen befreien, mit dem Sparschäler in sehr feine Scheiben schneiden, auf einem großen Teller fächerförmig anrichten
- 2 EL klein gehackten Lauch, etwas gehackte Petersilie darüber streuen
- mit einem Dressing aus 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl übergießen und etwas durchziehen lassen

### Fenchelsalat

- 1-2 Fenchelknollen halbieren und in ganz dünne Scheiben schneiden
- 1 kleinen Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in ganz dünne Scheiben schneiden
- Fenchel und Apfel gleich in einer Schüssel gut mit 1 EL Zitronensaft vermischen
- 20 g entsteinte schwarze Oliven, 1 TL gehackten Majoran, 2 EL Olivenöl, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer, evtl. etwas Weißweinessig untermischen

### Senfkohl-Röllchen (für 2 Personen)

- ½ Lauch in feine Ringe schneiden und in Butter anschwitzen; 80 g Emmerreis (auch Dinkelreis oder Vollkornreis) zugeben und glasig anschwitzen; danach 25 g kleinwürfelig geschnittenen Bergkäse und 2 EL gehackte Petersilie zugeben
- mit 160 ml Wasser aufgießen, salzen, und leise gar köcheln
- 10 Senfkohlblätter ca. 3 Min. über Wasserdampf blanchieren, kalt abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen; 2 Blätter klein schneiden und zur Emmerreismasse mischen
- 2 Paprika entkernen, in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl einige Min. anbraten, etwas fein gehackten Chili, Salz, 2 EL Wasser zugeben und einige Min. weich dünsten
- die Emmermasse mit einem EL auf die 8 Senfkohlblätter verteilen und diese von der Spitze weg bis zum Stielansatz einrollen
- die Senfkohlröllchen mit der Paprikasauce servieren

### Kürbis-Erdäpfelstrudel

- ½ Lauch in feine Ringe schneiden und in Butter anschwitzen, 1 klein gehackte Knoblauchzehe, ½ klein gehackten Chili, je 1 gehäuften TL gehackten Majoran und Rosmarin und 400 g klein gewürfelte Kürbis zugeben und bißfest garen
- 300 g Erdäpfeln bißfest köcheln, schälen, in kleine Stücke schneiden, zum Kürbis fügen
- die Mischung mit 50 g geriebenem Bergkäse vermengen und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise geriebener Muskatnuss würzen
- 2 Dinkelstrudelteige auflegen, die Mischung verteilen, einrollen, mit Butter bestreichen und bei 180° ca. 15 bis 20 Min. backen; dazu einen Rucolasalat servieren

## **Die 20. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:**

**Salate:** kleine Kiste: 1 Salat; mittlere Kiste: 2 Salate; große Kiste: 3 Salate

in vielen Kisten ist ein **Romanasalat** (ein großer offener Salat mit knackigen dunkelgrünen Blättern): dieser kann auch als Kochsalat verwendet werden

**Rote Rübe „Barbabetola di Chioggia“**, ca. 300 g: eine italienische Sorte, außen pink, innen pink-weiß geringelt; wie rote Rüben gekocht zu verwenden oder auch als Rohkost; auch das Blattgrün ist wie Mangold verwendbar

**Paprika**, 1 Stück: in der mittleren und großen Kiste ist auch ein scharfer Gemüsepaprika drin (rötlich und spitz)

**Pfefferoni „Sigaretta“**, 1 Stück: länglich rote, normalerweise gar nicht scharfe Paprika; einzelne Früchte sind ein bisschen scharf

**Rucola**, 1 Bund klein, mittel, groß

**Erdäpfel**, ca. 500 g: diesmal wieder die Sorte „**Ditta**“, ein eher festkochender Erdäpfel

**Lauch**, 1 Stück

**Fenchel**, 1 Stück

**Kohlrabi**, 1 Stück klein, mittel, groß

**Chili „Jalapeno“**, 1 Stück: eine mittelscharfe Sorte (grün oder rot)

**Senfkohl**, 1 Stück: er gehört wie Pak Choi und Tatsoi zu den sogenannten Asia -Salaten; ein Kohlgemüse mit dunkelgrün-violetten Blättern; er hat einen kräftig würzigen, leicht bitteren Geschmack; schmeckt kurz im Wok angebraten oder wie Spinat zubereitet, auch fein geschnitten roh als Salat

**Kürbis „Butternuss“**, ½ Stück: die Sorte gehört zu den Moschuskürbissen; er hat orangefarbenes Fruchtfleisch mit butterweicher Konsistenz und nussartigem Geschmack; er eignet sich für Suppen, Pürees, Kuchen,...

**Radieschen „Eiszapfen“**: eine sehr scharf, weiße Radieschensorte

**Andenbeeren**, ca. 100 g: auch Physalis genannt, sind ursprünglich in Südamerika beheimatet und wachsen auch bei uns gut; es sind kleine orangefarbene, aromatische, süß-säuerliche Früchte in einer Lampionhülle

**frische Kräuter:** diesmal **1 Bund Petersilie, 1 Mischbund Rosmarin und Majoran**

**Termin: Mithilfetag am Samstag, 8. 10., 9 bis 16 Uhr zur Erdäpfelernte.**

**Wir freuen uns über Unterstützung! Bitte um Anmeldung. Danke! Bei sehr schlechtem Wetter entfällt der Termin.**

*Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!*

*Liebe Grüße*

*Lilli, Peter, Susanne und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs*