

25. Oktober 2011

gela Ernteanteils-Kiste 23



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

wir haben am Sonntag ein sehr schönes Erntedankfest mit vielen BesucherInnen gefeiert und spüren, dass das Jahr nun wieder eine andere Richtung nimmt - kürzere Tage, andere Gemüsesorten, weniger Vielfalt, schöne Sonnenuntergänge....

Pastinaken-Gratin (für 2 Personen)

- ½ Lauch in feine Ringe schneiden und in Olivenöl anbraten
- die geraspelten Pastinaken und 1 EL gehackten Thymian 2 Min. mit braten
- 15 g Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, klein hacken
- die Nüsse, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer zu den Pastinaken mischen
- 2 Eier mit 1 TL Dijonsenf, 250 ml Milch, Salz verquirlen und 40 g geriebenen Parmesan untermischen
- die Pastinaken in eine feuerfeste ausgebutterte Form füllen, die verquirlten Eier darüber gießen und im Backrohr bei 180 ° ca. 35 Min. backen
- mit gehackter Petersilie bestreut servieren

Bandnudeln mit Stangensellerie (für 2 Personen)

- von ½ Bio-Orange die Schale ohne das Weiße abreiben, zur Seite stellen
- 1 Orange schälen, filetieren, in mundgerechte Stücke schneiden
- in 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter ein paar Fenchelsamen und ein wenig fein gehackten Habanero (siehe Hinweis 2. Seite! er ist scharf! eventuell Handschuhe anziehen) anbraten
- 1 gehäuften EL Kicherebsenmehl oder Dinkelmehl dazu geben und unter Rühren anrösten
- mit etwas Wasser, etwas Kokosmilch, etwas gepresstem Orangensaft aufgießen, ½ TL gemahlene Koriander und die abgeriebene Orangenschale zugeben und ein paar Min. sanft köcheln lassen sodass eine sämig-flüssige Sauce entsteht; die Orangenfilets darin kurz dünsten; salzen
- ca. 6 Staudenselleriestangen von den Blättern befreien, in 6 cm lange Stücke schneiden und diese dann in 5 mm dicke Streifen; ½ entkernten Paprika in feine Würfel schneiden; beides in Olivenöl ca. 5 Min. anbraten, salzen
- 250 g Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen
- die Nudeln mit dem Gemüse und der Sauce anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen

Chinakohl-Salat (für 2 Personen)

- ½ Chinakohl in feine Streifen schneiden, 1 Apfel in ganz feine Blättchen schneiden und in etwas Zitronensaft wenden
- eine Marinade aus 1 TL fein geriebenem Ingwer, etwas Honig, 2 EL Zitronensaft, Salz, 3 EL Olivenöl, 2 EL gehackter Petersilie zubereiten
- den Chinakohl marinieren, gut durchziehen lassen, mit in der trockenen Pfanne gerösteten und gehackten Walnüssen und etwas rosa Pfeffer bestreuen

Die 23. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

Chinakohl: ein bei uns gut bekanntes Asia Kohlgemüse; schmeckt roh als Salat oder auch gedünstet als Gemüse mit Sojasauce

Pastinake: ein bis ins 18. Jahrhundert sehr beliebtes und weit verbreitetes Wurzelgemüse, das von den Erdäpfeln verdrängt wurde; süßlich, würziger, an Petersilienwurzel erinnernder Geschmack; als Suppe, als gedünstetes Gemüse, als Kompott (gemeinsam mit Birne - herrlich!) oder auch wie Chips (hauchdünn aufgeschnitten und in reichlich Öl herausgebacken, gesalzen) zu verwenden; in der Kiste nicht mit der Petersilienwurzel verwechseln - die Pastinake hat einen gewölbten Rand, der sich etwas nach innen zieht

Stangensellerie: roh fein geschnitten als Salat, gekocht oder gedünstet zu verwenden; die Blätter von Stangensellerie und Sellerie sind verwendbar: z.B. mit Olivenöl und Salz benetzen und im Backrohr bei 110° ca. 15. Min knusprig braten

Löwenzahnsalat: ein Kulturlöwenzahn mit leicht bitterer Note; roh als Salat (eventuell 1 Stunde in Salzwasser einlegen, dann abspülen - für die, die es weniger bitter mögen) oder kurz angebraten als Gemüse zu verwenden

als Suppengrüngemüse:

Lauch, 1 Stück

Sellerie, 1 Stück

Karottenmix, ca. 500 g

Petersilwurzel, 1 Stück

Chili „Habanero“, in ein braunes Papiersackerl eingewickelt: Achtung! Dieser Chili

ist wirklich scharf! Bitte eventuell Handschuhe für die Verarbeitung anziehen und auf keinen Fall nachher in der Augen fahren! nur sparsam verwenden, der Rest kann in feine Streifen aufgeschnitten, getrocknet und aufbewahrt werden

Paprika, 1 Stück

Paradeiser: immer noch gibt es ein paar wenige reife Paradeiser...

Erdmandeln, ca. 100 g: die Pflanze gehört zur Gattung der Zyperngräser, wird vielerorts in Afrika angebaut und in Europa in Spanien kultiviert; gegessen werden die sich im Wurzelballen befindlichen Knöllchen, die einen nussartigen, an Kokos erinnernden Geschmack haben; einfach roh zum Knabbern oder kurz anrösten (und dann gleich essen, sonst werden sie hart)

frische Kräuter: die Kräuter werden nun auch schon weniger; diesmal **1 Bund Petersilie, 1 Bund Thymian**

Wichtig! Die nächste Kiste ist ausnahmsweise am Mittwoch, 2. November abzuholen! Der 1. November ist Feiertag und einige Kiststandplätze haben daher nicht geöffnet, deshalb verschieben wir die Ernte und die Auslieferung um einen Tag.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße Lilli, Peter, Susanne und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs