2. Oktober 2018

gela Ernteanteils-Kiste 19

Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Ernte bei einem schönen Herbsttag, heute wieder mit der Hilfe von 2 zusätzlichen ErnteteilerInnen, die dem Hilfeaufruf gefolgt sind.

gebratenes Spitzkraut mit Walnüssen und Parmesan (für 2 Personen)

- von einem Spitzkraut den Strunk wegschneiden und das Kraut der Länge nach vierteln; in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer wenden und auf ein Backblech legen; im vorgeheizten Backrohr bei 245° ca.10 bis 15 Min. backen, bis die Krautränder braun und knusprig werden und das innere weicher wird.
- in der Zwischenzeit 30 g Walnüsse in einer trockenen Pfanne rösten und dann grob hacken
- aus 2 gepressten Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, 1 EL Zitronensaft, 30 g geriebenem Parmesan, den gerösteten Walnüssen, Salz und Pfeffer eine Sauce verrühren
- die fertigen Krautkeile in große Stücke teilen, auf einer Servierplatte anrichten und mit der Sauce vermengen; mit gehackter Dille bestreuen

gebratener Fenchel mit Kräuterpolenta (für 2 Personen)

- in 500 ml kochende Gemüsebrühe mit dem Schneebesen 100 g Polenta einrühren und dann auf kleiner Stufe ca. 40 Min. köcheln lassen und immer wieder umrühren bis die Polenta eine cremige Konsistenz hat und sich vom Topfrand zu lösen beginnt (eventuell noch heißes Wasser nachgießen)
- in der Zwischenzeit die Fenchelknollen der Länge nach in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und in Ghee in einer großen Pfanne goldbraun heraus braten, nach ca. 5 Min wenden; zum Schluss mit 1 EL Fenchelsamen, Salz, Pfeffer, 1 TL Ahornsirup vermengen, 1 Min. weiter braten
- unter die Polenta 2 EL geriebenen Parmesan, 1 EL Butter, 1 TL gehackten Rosmarin, 2 EL gehackte Petersilie mischen, die Fenchelscheiben auf der Polenta servieren, mit Olivenöl beträufeln, mit der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone und mit gehackter Dille bestreuen

Erdäpfel-Kürbis-Puffer mit Sauerampfer-Joghurt (für 2 Personen)

- 300 g grob geriebene Erdäpfel, 300 g grob geriebenen Kürbis, 2 gepresste Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 2 verquirlte Eier, 1 TL gehackten Rosmarin, 2 EL Maisstärke gut vermengen
- in einer großen Pfanne in heißem Ghee die Puffer beidseitig goldbraun heraus braten
- für den Dip 1 Becher Joghurt, 4 EL fein gehackten Sauerampfer, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren

Ofengemüse mit Dill-Sauce (für 2 Personen)

- 500 g Erdäpfeln, 3 Petersilwurzeln, 2 Zwiebeln, 3 Paprika in mundgerechte Stücke schneiden
- das Gemüse in eine große feuerfeste Form geben, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 TL Currypulver, 1 TL gehacktem Rosmarin, 1 EL geriebenem Ingwer, 1 EL Honig, 2 EL Zitronensaft, der abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone vermengen und bei 220° im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen (dazwischen ein paarmal wenden)
- 200 g Sauerrahm mit 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 1 gepressten Knoblauchzehe, 2 EL gehackter Dille vermengen und zum Ofengemüse servieren

Die 19. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Catalogna-Salat, 1 Bubikopf oder Radicchio Salat mit leicht bitterer Note**
große Kiste: **2 Catalogna-Salat**, **1 Bubikopf und Radicchio Salat mit leicht bitterer Note**

Zwiebel

Kürbis „Delicata“: er kann z.B. der Länge nach halbiert, entkernt und mit der Schale im Rohr gebacken werden

Paprika

Chili „extra cipös“ und Jalapenjo: beide mit mittlerer Schärfe

Spitzkraut: ein mildes Kraut; roh als Salat oder gebraten als Gemüse zu verwenden

Wurzelpetersilie

Fenchel

Erdäpfel „Ditta“: festkochend

Sauerampfer im Bund: als Salatbeigabe oder klein gehackt in Saucen zu verwenden; auch als Sauerampfer-Suppe

frische Kräuter:
1 Bund Rosmarin
1 Bund Dille

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs, www.ochsenherz.at