



GeLa Ernteanteils-Kiste 20

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Heute gab es kaltes Matschwetter! Die Kiste ist diesmal sehr vielfältig geworden!

Geröstete Karotten und Haferwurzeln mit Limette und Nüssen

- 400 g Haferwurzeln mit Handschuhen schälen, in 1cm Breite, 5 cm lange Stifte schneiden und mit etwas Zitronensaft in einer Schüssel vermengen, damit sie nicht braun werden; 400 g Karotten schälen und ebenso in 1 cm Breite, 5 cm lange Stifte schneiden
- das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1 ½ EL Ahornsirup, 3 EL Olivenöl, ½ klein gehackten Chili, Salz und Pfeffer mischen und im vorgeheizten Backrohr bei 240 Grad ca. 18 min rösten, bis das Gemüse schön gebräunt ist
- in der Zwischenzeit 3 EL Walnüsse in der trockenen Pfanne anrösten und grob zerbröseln
- in einer extra Pfanne ½ Zwiebel in Butter anrösten, das in feine Streifen geschnittene Haferwurzel Grün einige Minuten anrösten, salzen
- das Gemüse mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer Bio Limette würzen, mit dem Haferwurzel Grün und den Walnüssen und grob gezupften Basilikum und Petersilie bestreuen

Spaghetti mit Grünkohl und Chili

- von 250 g Grünkohl dicke Blattrippen entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden; 1 Zwiebel fein schneiden; 2 Knoblauchzehen hacken; 1 entkernte Chilischote fein hacken; abgeriebene Schale und Saft einer ½ Bio Zitrone herrichten
- 250 g Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente köcheln
- in einer breiten Pfanne die Zwiebel in Olivenöl anrösten; die Grünkohlstreifen zugeben und anbraten; nach einigen Minuten Chili, Knoblauch zugeben und 3 Min. sanft weiter braten; Zitronensaft und Schale und 100 ml Schlagobers zugeben und noch einige Minuten dünsten lassen
- die Spaghetti mit dem Grünkohlgemüse anrichten und mit gehackter Petersilie und Basilikum und frisch geriebenem Parmesan bestreuen

Butternusskürbis-Quiche

- für den Mürbteig: 150g fein gemahlene Dinkelmehl, 50 g kalte Butterstücke, 1 Ei, 1 TL Salz, 2-3 EL Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kalt stellen
- 1 bis 2 Zwiebel in feine Ringe schneiden, in 2 EL Olivenöl gemeinsam mit 2 Lorbeerblätter anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und 2 Min. sanft weiter braten
- 600 g Butternuss-Kürbis schälen, entkernen, in 2 cm große Würfel schneiden, mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackter Petersilie vermengen und im Backrohr bei 180° ca. 20 Min. rösten
- 2 Eier, 150 ml Schlagobers, 4 EL geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer und etwas geriebene Muskatnuss verrühren
- den Teig ausrollen, in die gebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und bei 160 Grad 10 min vorbacken; danach aus dem Rohr nehmen, mit dem gebratenen Zwiebel bestreichen, dem Gemüse belegen, der Ei-Mischung übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 35 min goldbraun backen
- dazu einen Salat servieren

Salat mit Fenchel, Rettich, Apfel und Ingwer

1 Fenchel waschen und in sehr feine Streifen schneiden; 1 Rettich gut abbürsten und in sehr feine Stiftchen schneiden; das Blattgrün vom Rettich in ganz feine Streifen schneiden; 1 Apfel entkernen und in feine Stiftchen schneiden; das Gemüse mit einer Marinade aus 1 TL gerieben Ingwer, dem Saft einer ½ Zitrone, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, ½ TL Dijonsenf, Salz, Pfeffer, etwas Apfelessig vermengen und unter den Salat mischen; 10 Min. ziehen lassen; vor dem Servieren mit gezupftem Basilikum und gehackter Petersilie bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 1 **Salat**, große Kiste: 2 **Salate**

Grünkohl: ein gekraustes Blatt Kohlgemüse mit mildem Geschmack; harte Blattrippen entfernen und den Kohl dünsten, blanchieren oder anbraten

Karotten

Zwiebel

Rettich: mit violetter Schale und schönem, essbaren Blattgrün

Fenchel: noch einmal in der Kiste, da er jetzt gerade schön erntereif ist; auch das Fenchelgrün ist verwendbar

Haferwurzeln mit Grün: ein mit der Schwarzwurzel verwandtes Gemüse; schmeckt in Butter angebraten fein und nussig; auch das Haferwurzel Grün ist verwendbar

Paprika: verschiedene Sorten

Chilis: klein, scharf

Senfkohl "Rouge Metis": im Bund; eine Asia Blattkohl Gemüse; dunkelrot, gefiedert, mit leicht scharfem Geschmack; roh als Salat oder kurz angebraten mit Ingwer und Tamari zu verwenden

Physalis: in der Lampionhülle; leider können wir nicht in jede Hülle hineinschauen - es kann also vorkommen, dass unreife oder auch verdorbene Früchte dabei sind...

Paradeiser: eine letzte Miniportion reife Paradeiser

Frische Kräuter:

1 Bund krause Petersilie

1 Bund Basilikum aus dem Tunnel

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Wir feiern Erntedank am 17. Oktober, 14 bis 20 Uhr am Gärtnerhof von GeLa Ochsenherz:

Bitte schaut am Donnerstag in den Wochennachrichten! Kann sein, dass wir wetterbedingt absagen oder verschieben müssen.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz