



## GeLa Ernteanteils-Kiste 22

**Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,**

Heute hatten wir Feiertags Ernte, die Stimmung war gut, das Wetter angenehm und jetzt sind jede Woche neue Herbstgemüse in der Kiste...

### **Knusprige Mangold-Röllchen**

- 1 kleine kleingeschnittene Zwiebel in Olivenöl anrösten, 250 g klein gehackte Mangoldblätter (ohne Stiel), die abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone, 1 Prise Muskatnuss, 2 TL gehackte Oregano/Majoranblätter zugeben und das Gemüse unter Rühren ca. 7 Min. anbraten, vom Herd nehmen, 120 g Ricotta, 60 g geriebenen Parmesan und 15 g Semmelbrösel untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 125 g Butter-Blätterteig oder Filoteig in 4 Stücke teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 17 mal 20 cm großen Stücken ausrollen; die Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit geschmolzener Butter einpinseln, jeweils in der Mitte aus ¼ des Mangold längs einen Streifen legen, den Teig längs aufrollen; die Röllchen außen mit geschmolzener Butter bepinseln und bei 180° Umluft im Backrohr ca. 25 Min. backen; dann mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen und weitere 10 Min. backen
- dazu einen Salat servieren

### **Herbstrüben und Karotten mit Chili, dazu Couscous und Oregano/Majoran-Butter**

- 400 g Karotten schälen in 1 cm breite Stifte schneiden; 2 bis 3 Herbstrüben schälen und in 1 cm breite Stifte schneiden; das Herbstrüben Grün beiseite legen
- in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, zunächst für 3 Min. die Karotten blanchieren, dann die Herbstrüben zugeben und weitere 3 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen
- in einer Pfanne in Olivenöl Butter erhitzen, 1 kleine kleingehackte Zwiebel darin anbraten, 1 TL geriebenen Ingwer und 1 klein gehackte Chili zugeben und unter Rühren anbraten
- Karotten und Herbstrüben zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einige mitbraten bis das Gemüse gar ist
- in der Zwischenzeit 120 g Couscous mit 1 Schuss Olivenöl, etwas Salz in einer Schüssel vermengen, mit 150 ml kochender Gemüsebrühe übergießen, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 10 Min. quellen lassen
- auch in der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne 1 ½ EL Butter erhitzen, 2 EL gehackte Oregano- oder Majoranblättchen und 2 EL gehacktes Herbstrüben grün zugeben und einige Minuten langsam braten, leicht salzen
- den Couscous mit dem Gemüse anrichten und mit der Kräuterbutter begießen

### **Weißkraut gebacken mit Chili und Kräuterbutter**

- Ein Weißkraut der Länge nach achteln, sodass der Strunk die Teile noch zusammenhält;
- In reichlich kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen; dann die Krautstücke auf ein Backblech mit der Schnittseite nach oben legen, salzen, pfeffern, mit reichlich Olivenöl benetzen
- bei 200 ° im Backrohr zunächst mit Backpapier zugedeckt 15 Min. garen, dann das Backpapier herunternehmen und weitere 10 Min. knusprig backen
- in der Zwischenzeit in 2 EL Butter 1 gehackte Zwiebel, 1 gehackte Chili und 1 TL gehackten Ingwer sanft anbraten; das Öl zum Schluss über die Krautstücke träufeln und das Gericht warm zu Reis servieren

## Diese Woche für euch geerntet:

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

**Weißkraut:** kann roh als Salat oder für Rouladen, Krautfleckerl, etc. verwendet werden

**Karotten**

**Zwiebel**

**Mangold im Bund**

**Kürbis "Delicata":** grün-gelb gestreifte Kürbisse mit feinem Geschmack

**Herbstrübe** (weiß, mit violetten Stellen, dort wo sie sonnenbeschienen war): auch Ackerrübe genannt; sie war früher ein Hauptnahrungsmittel und wurde dann von den Erdäpfeln verdrängt; sie gehört zu den Kohlgewächsen und kann roh fein gerieben als Salat oder gebraten/gedünstet verwendet werden und hat gekocht eine wunderbar sämige Konsistenz

**„Chinachoi“:** eine bei uns am Hof entstandene Kreuzung aus Chinakohl und Pak choi; ein Asiasalat, geeignet zum roh essen oder kurz anbraten

**Chinachoisalat:** die Stiele und Blätter in sehr feine Streifen schneiden und mit einem Dressing aus ½ TL Senf, ½ TL Honig, 1 TL Sojasauce, 1 EL Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl vermengen

**Mizuna:** im Bund; gefiederte grüne Blätter, ein Asiasalat mit mildem Geschmack; roh als Salat oder kurz angebraten zu verwenden

**gebratener Mizuna:** den Mizuna in 1 cm breite Streifen schneiden; etwas gehackten Ingwer, gehackten Chili und gehackten Knoblauch in Sesamöl anbraten, den Mizuna 2 Min. mitbraten, mit 1 EL Sojasauce angießen

**Chilis:** mit mittlerer Schärfe

**1 Bund Majoran oder Oregano**

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

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz