



GeLa Ernteteils-Kiste 23

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Heute hatten wir warmes Erntewetter und die Orange und Violett Töne in der Kiste sind schön anzuschauen.

Rotkraut indisch

- Ghee in einem Topf erhitzen, 1 kleine gehackte Zwiebel anbraten, dann 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 EL gehackten Ingwer, 2 gehackte Knoblauchzehen sanft mit rösten
- ½ TL Gelbwurzpulver, je 1 TL gemahlene Kreuzkümmel und Koriander, 1 TL Garam Masala (wenn vorhanden) dazu geben, kurz rühren und mit 1 Tasse Wasser aufgießen
- ca. 750 g fein geschnittenes Rotkraut zugeben, salzen und ca. 20 Min. köcheln lassen
- 1 klein geschnittenen geschälten Apfel, je 3 klein geschnittene getrocknete Feigen und getrocknete Marillen, den Saft 1 Orange, den Saft ½ Zitrone, etwas Abrieb von Zitronenschale, 1 Prise Rohrohrzucker, Salz, Pfeffer zugeben, weitere 20 Min. sanft köcheln
- dazu passen gekochte und in Butter geschwenkte Erdäpfeln

Pastinaken, Steckrüben und Bohnen vom Blech

- 500 g Pastinaken und 500 g geschälte Steckrübe in ca. 2 x 4 cm große Stücke schneiden;
- eine Marinade aus 2 EL körnigem Senf, 2 EL Honig, 2 EL Apfelessig, 3 EL Olivenöl verrühren
- das Gemüse auf ein Backblech legen, mit 6 Lorbeerblättern, der Hälfte der Marinade, Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° Umluft 25 Min. rösten
- nun 400 g abgetropfte, weiße Bohnen oder Limabohnen aus dem Glas (oder selbst gekocht) und das in feine Streifen geschnittene Grün der Steckrübe mit etwas Olivenöl und Salz vermengen und unter das Gemüse im Rohr mengen und weitere 20 Min. rösten
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne in 2 EL geschmolzener Butter 25 g grob gehackte Haselnüsse anrösten, 2 EL gehackte Petersilie und etwas Salz untermengen
- das fertige Gemüse mit der restlichen Marinade beträufeln und der Haselnuss Butter begießen

Quinoa mit Kürbis, Rettich und Petersilöl

- 140 g Quinoa in reichlich kochendes Salzwasser einstreuen und 9 Minuten köcheln lassen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen
- einen mit der Gemüsebürste gereinigten Rettich in sehr feine Scheiben hobeln und mit ½ TL Honig, 1 TL Weißweinessig, Salz, 1 TL Zitronensaft vermengen und ziehen lassen
- ½ Bund Petersilie samt Stiel grob hacken und mit 4 EL Olivenöl, etwas Salz im Mixer zu einem dickflüssigen Kräuteröl pürieren
- 2 Eier in kochendes Wasser legen und 6 Min. simmern lassen; die Eier kalt abspülen, schälen, halbieren
- in einer Pfanne in Olivenöl 1 gehackte Zwiebel anbraten, 400 g in feine Stifte geschnittenen Hokkaido und 2 gehackte Knoblauchzehen sanft mitbraten, 2 EL Wasser angießen und das Gemüse unter rühren einige Minuten fertig garen, salzen und pfeffern
- den Quinoa in einer Pfanne in Butter kurz erwärmen, dann in 2 Schüsseln füllen, den Kürbis darauf anrichten, darauf den Rettich verteilen, darauf die warmen halbierten Eier setzen und Alles mit dem Petersilöl beträufeln

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 1 **Romana Salat**, große Kiste: 1 **Romana Salat**, 1 **Salat**

Der Romana Salat kann sowohl roh als Salat als auch kurz gedünstet als Kochsalat verwendet werden

Gebratener Romanasalat und Chinakohl: ½ Romanasalat und ½ Chinakohl in 2 cm breite Streifen schneiden; in einer breiten Pfanne Sesamöl erhitzen, 1 EL gehackten Ingwer und 2 gehackte Knoblauchzehen darin sanft anbraten, die Salatstreifen zugeben und unter Rühren einige Minuten braten; mit 2 EL Sojasauce würzen

Rotkraut: kann roh als Salat oder gebraten verwendet werden

Erdäpfeln Agria: eher mehligere Sorte

Zwiebel, Knoblauch

Chinakohl: kann roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendet werden

Hokkaido: kann mit der Schale verwendet werden

Pastinaken: teilweise müssen schlechte Stellen an der Schale weggeschnitten werden; gehören zur Familie der Doldenblütler und sind ein an Petersilwurzeln erinnerndes Wurzelgemüse; süßlich-herber Geschmack; geeignet für Pürees, gebratenes Gemüse, Suppen

Steckrübe: auch Kohlrübe genannt; eine Unterart des Rapses; sie hat ein nussiges, leicht süßlich-scharfes Aroma

Rettich "Blauer Herbst": wie Radieschen zu verwenden

1 Bund Petersilie

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Die letzte Kiste ist heuer am 24.11.!

Bitte bringt alle eure Leerkisten und die Geschirrtücher zurück! Leerkisten fehlen uns eine ganze Menge... Danke!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz