



GeLa Ernteanteils-Kiste 25

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Heute war sehr herbstliches Erntewetter, den ganzen Tag grau und feucht...aber wir sind gut vorangekommen. Die vorletzte Kiste ist das heute.

Erdäpfeln und Schwarzkohl mit Misodressing und Mandeln

- in einer kleinen Schüssel 4 EL Olivenöl und 3 EL weiße Misopaste , 2 gepressten Knoblauchzehen, je 1 TL gemörserten Kreuzkümmel- und Koriandersamen, 1 entkernter und klein gehackter Chili, Saft einer halben Zitrone und Salz verrühren
- 700 g Erdäpfeln schälen und vierteln, 1 Zwiebel längs achteln und das Gemüse mit der Hälfte der Misomischung vermengen und auf ein Backblech legen und bei 200° Umluft ca. 35 Min. backen, dazwischen wenden
- von 1 Bund Schwarzkohl die Blattrippen entfernen, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden, mit der restlichen Misomischung vermengen, das Backrohr auf 180° zurückdrehen und den Schwarzkohl für ca. 12 Minuten zu den Erdäpfeln ins Rohr geben
- 100 g Mandelkerne mit Schale auf ein extra Backblech legen und ebenfalls ca. 10 Min. im Backrohr rösten, danach grob hacken
- das fertige Gemüse mit den gerösteten Mandeln bestreuen, dazu einen Salat servieren

Kürbisspalten mit Parmesankruste

- 500 g Delicata-Kürbis mit der Schale längs halbieren, entkernen, in 1 cm dicke Spalten schneiden, in einer Schüssel mit Olivenöl und etwas Salz benetzen und dann flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- für die Parmesankruste 30 g frisch geriebenen Parmesan, 15 g Semmelbrösel, 2 EL fein gehackte Kräuter, die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, 1 gepresste Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, evtl. etwas gehackten Chili vermischen
- die Kürbisspalten mit der Krusten Mischung bestreuen und diese sanft andrücken
- im vorgewärmten Backrohr bei 190 ° ca. 30 Min. backen bis der Kürbis gar ist – die Kruste sollte nicht zu dunkelbraun werden (eventuell mit Alufolie abdecken)
- dazu Salat servieren

Karfiol mit Tahinidressing

- für das Dressing 30 g Tahini (Sesampaste), 1 TL Sojasauce, 1/2 TL Honig, 1 EL Apfelessig, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 Prise Salz, Pfeffer und etwas Wasser zu einer dickflüssigen Sauce verrühren
- in kochendem Salzwasser einen Karfiol (die Stiele in kleine Stücke geschnitten, die Röschen geteilt, die Blätter in mundgerechte Stücke geschnitten) blanchieren bis er gar aber noch bissfest ist – ca. 4 Minuten; in ein Sieb abgießen und gleich mit etwas Olivenöl benetzen und dem Tahini Dressing servieren

Kohlrabi-Rettich-Gemüse mit Rosa Pfeffer und Kräuterrahm

- für den Kräuterrahm 150 ml Sauerrahm mit 1 EL gehackter Dille oder 1 EL gehacktem Majoran, etwas Salz, Pfeffer, Saft und abgeriebener Schale einer ½ Bio Zitrone verrühren
- 1 gehackte Zwiebel in Olivenöl sanft anbraten; 1 Kohlrabi und 1 Rettich schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, zum Zwiebel geben und einige Minuten unter Rühren weiter braten; einen Schuss Weißwein angießen, die in feine Streifen geschnittenen Blätter des Kohlrabi zugeben und das Gemüse bissfest dünsten, salzen und pfeffern
- den Kohlrabi auf Tellern anrichten, mit einigen zwischen den Fingern zerbröselten Rosa Pfefferkörnern bestreuen, dazu die Rahmsauce und getoastetes Schwarzbrot servieren

Diese Woche für euch geerntet:

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

Radicchio Castelfranco: grün mit violetten Einsprengseln; ein Salat mit leicht bitterer Note

Castelfranco Salat mit Orangen und Schafkäse: ein Dressing aus dem Saft einer ½ Orange, einer ½ Limette, 1 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten; 2 Orangen filetieren und jedes Filet halbieren; 1 Hand voll Schafkäse in kleine Würfel schneiden; ½ Castelfranco in feine Streifen schneiden; Salat und Orangen mit dem Dressing vermischen und dann mit dem Schafkäse bestreuen

Erdäpfel "Barbara": eine festkochende Sorte

Kohlrabi: das Grün des Kohlrabi kann verwendet werden

Karfiol

Zwiebel, Knoblauch

Schwarzkohl: auch Cavolo nero genannt; eine italienische Kohlsorte mit dunkelgrünen Blättern und feinem Geschmack; harte Blattrippen entfernen

Kürbis Delicata: gelb-grün gestreifte Kürbisse mit delikatem Geschmack; die Schale kann mitverwendet werden

Schwarzer Rettich: kann roh, gerieben als Salat verwendet werden

Chili: mit mittlerer Schärfe

Sauerampfer Bund: als Salatbeigabe oder für

Sauerampfer-Hummus: 1 Glas Kichererbsen samt Flüssigkeit (oder selbstgekochte, gut ausgekühlte) mit 3 EL Tahini, 1 Bund grob gehackten Sauerampfer, 1 gepresste Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, Salz und etwas Wasser im Mixer zu einem feinen Hummus pürieren

1 Bund Dille oder Majoran

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