



GeLa Ernteanteils-Kiste 14

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Manchmal fühlt es sich jetzt schon recht herbstlich an...die Gurken werden kaum mehr reif; die Paradeiser sind nun deutlich weniger; dafür gibt es sehr viele bunte Paprika!

Gemüsesuppe mit Oregano-Grießnockerl

- 1 bis 2 größere Karotten, 250 g Sellerie schälen und in Stifte schneiden; 1 Lauch putzen und in feine Ringe schneiden; 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden; 1 TL fein gehackten Ingwer vorbereiten; etwas scharfen Gewürzpaprika fein hacken; 1 Stange Selleriegrün ohne Blatt fein schneiden.
- In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin gemeinsam mit 2 Lorbeerblättern unter Rühren anbraten
- Mit 750 ml Wasser angießen, das Liebstöckel Stämmchen zugeben, gut salzen und ca. 30 Min. leise köcheln lassen
- Für die Nockerl 20 g weiche Butter schaumig rühren; 1 Ei, 1 EL fein gehackten Oregano, etwas Salz und Pfeffer zugeben und weiter rühren; 60 g Grieß zugeben und kurz unterrühren; nun die Masse 30 Min. ruhen lassen. In einem Topf Salzwasser erhitzen und mit 2 Kaffeelöffeln Grießnockerl abstechen und ca. 20 Min. im Wasser leise köcheln lassen.
- Die Nockerln in der heißen Suppe servieren; mit in feine Streifen geschnittenem Shiso bestreuen

Erdäpfel und Fisolen mit Tahini-Dressing

- 600 g Erdäpfeln in Wasser weich kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen, schälen und dann vierteln
- 300 g Fisolen in Salzwasser einige Minuten köcheln lassen bis sie gerade weich sind, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken
- In einer Schüssel 3 EL Tahini mit 60 ml lauwarmen Wasser, 2 EL Zitronensaft, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, ca. 1 TL Salz gut verrühren
- Die Erdäpfeln und die Fisolen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing begießen und mit fein gehacktem Oregano bestreuen

Zucchini-Paprika-Okra-Curry

- In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und 1 EL fein gehackten Ingwer, etwas gehackten scharfen Gewürzpaprika und 3 in mundgerechte Stücke geschnittene Paprikaschoten sanft anbraten; ½ in feine Ringe geschnittenen Lauch, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 300 g in mundgerechte Stücke geschnittene Zucchini, einige vom Stielansatz befreite und längs halbierte Okra, Salz, Pfeffer und noch etwas Kokosöl zugeben und einige Minuten unter Rühren weiter braten; 1 TL Kurkumapulver und 1 EL Currypulver zugeben, kurz rühren und dann mit 150 ml Kokosmilch und etwas Wasser angießen; einige halbierte Cocktailparadeiser zugeben und 3 Min. weiter garen.
- Das Curry auf Tellern anrichten, mit in feine Streifen geschnittenem Shiso bestreuen, mit etwas Limettensaft beträufeln und zu Basmatireis servieren

Indischer Malabarspinat:

- In Kokosöl 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 TL gehackten Ingwer, 1 TL Kreuzkümmelsamen und etwas gehackten scharfen Gewürzpaprika sanft anbraten
- 2 Hand voll in Streifen geschnittenen Malabarspinat (samt Stiel) zugeben und 2 Min. mit braten; je ½ TL Garam Masala und Kurkumapulver und Salz zugeben und 1 Min. weiter braten; mit Limettensaft abschmecken

Diese Woche für euch geerntet:

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

Lauch

Erdäpfel

Sellerieknolle: ein Herbstgemüse Gruß! das Selleriegrün auch verwenden!

Karotten: ein paar Stück für das Suppengrün (Sellerie, Lauch, Karotte, Pastinake, Liebstöckel)

Pastinake: 1 Stück für die Suppe

Zucchini: werden schon etwas weniger reif

Paprika: sind jetzt viele reif; eine Beschreibung der Sorten findet ihr in den GELA Nachrichten 34/ 2021, mit Bild dazu

Scharfe Paprika: im Papiersackerl bei den Erdäpfeln sind 2 sehr scharfe türkische Gewürzpaprika

Paradeiser: eine kleine Portion

Maiskolben: vielleicht schon die letzten für heuer...die Körner sind nun schon gereifter und brauchen eine längere Kochzeit; manche Kolben haben Stellen zum ausschneiden; der Mais schmeckt gekocht mit Salz und Butter

Fisolen: diesmal eine schöne Portion – ein Liebesdienst für euch! Es dauert ganz schön lange Fisolen für 165 Kisterl zu ernten....

Okraschoten (grün, länglich): Okra gehört zu den Malvengewächsen und hat einen feinen an Fisolen erinnernden Geschmack; in der Pfanne in Olivenöl anbraten und salzen oder das Rezept ausprobieren.

Malabarspinat: auch „Indischer Spinat“ genannt, ein tropisches Basellagewächs; er soll aus Ostindien und Indonesien stammen; die dickfleischigen Blätter erinnern im Geschmack an Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium und können roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendet werden; bei längerem Garen entwickeln die Blätter eine leicht schleimige Konsistenz (ähnlich Okra)

1 Bund Shiso: wird auch Perilla genannt; eine Tee- und Würzpflanze, die in Japan oft verwendet wird und eine Anis- und Currynote hat; wie Basilikum zu verwenden; schmeckt auch überbrüht als Tee oder Eistee

1 Bund Oregano

1 Stämmchen Liebstöckel: für die Suppe

**Bitte alle Leerkisten retour bringen!! Wir haben sonst zu wenige!
Bitte überall zu Hause schauen!!**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz