



GeLa Ernteanteils-Kiste 19

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Heute war ein herrlich sonniger, herbstlicher Erntetag und es ist noch eine schöne Portion Melanzani zusammen gekommen und eine Vielfalt an buntem Herbstgemüse.

Mangoldröllchen mit Räuchertofufülle und Fenchelgemüse

- von 350 g Mangoldblättern die Stiele keilförmig herausschneiden; die Blätter in kochendem Salzwasser 1 Min blanchieren, abgießen, sofort gut kalt abschrecken
- ½ gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten; die in ganz kleine Stückchen geschnittenen Mangoldstiele und 2 gehackte Knoblauchzehen untermengen und 5 Min. weiter braten, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise geriebener Muskatnuss abschmecken
- 300 g zerbröselten Räuchertofu und 1 EL gehackte Minze untermengen und kurz mitbraten
- die mit Küchenpapier trocken getupften Mangoldblätter nun mit der Räuchertofu-Masse füllen, die Seiten einschlagen, aufrollen und zu Päckchen formen
- die Mangoldpäckchen in ein Sieb setzen und über Wasserdampf zugedeckt 5 Min. dämpfen lassen
- In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, ½ gehackte Zwiebel anbraten; 1 in feine Streifen geschnittenen Fenchel zugeben und 6 Min. mit braten; 100 g klein gewürfelte Paradeiser und 1/16 Lit. Weißwein zugeben, salzen und pfeffern und 4 Min. weiter garen; mit gehackter Petersilie und etwas gehacktem Fenchelgrün mischen
- die Mangoldröllchen auf Tellern mit dem Fenchelgemüse anrichten

Pak Choi-Paprika-Karotten-Curry mit Glasnudeln

- 150 g Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen; 3 Min. ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und kalt abspülen
- jeweils 1 TL zuvor in der trockenen Pfanne geröstete Kreuzkümmelsamen, Kardamomsamen und Koriandersamen mörsern
- 1 gehackte Zwiebel in Kokosöl anbraten; 2 in feine Streifen geschnittene Paprika, 200 g in feine Stiftchen geschnittene Karotten, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackten Ingwer und ½ klein gehackte Chilischote zugeben und 5 Min. sanft weiter braten; ½ in breite Streifen geschnittenen Pak Choi und die gemörserten Gewürze zum Gemüse geben und kurz mit braten
- 2 TL Currypulver und ½ TL Gelbwurzpulver zugeben, kurz rühren und gleich mit 3 EL Wasser und 1/8 Lit. Kokosmilch angießen
- den Saft und die abgeriebene Schale einer ½ Bio-Limette, die Glasnudeln und Salz und Pfeffer zugeben und ca. 3 Min. dünsten
- das Gemüse mit gehackter Petersilie bestreuen

Gebratener Kürbis mit Minze

- 1 Butternusskürbis schälen, entkernen und in 0,3 cm dicke Scheiben schneiden; das Backrohr auf 180 ° vorheizen, die Kürbisspalten mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer benetzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 25 Min. goldbraun backen
- In der Zwischenzeit in einer Pfanne in Olivenöl 2 gehackte Knoblauchzehen sanft anbraten; 1 EL Rohrzucker, 1 EL Weißweinessig, 1 Prise Zimt, Salz und Pfeffer zugeben und kurz weiter garen
- Den Kürbis auf Tellern anrichten, die Knoblauch Mischung darüber gießen und 2 EL in feine Streifen geschnittene Minze darüber streuen

Melanzaniaufstrich

- 5 Melanzani waschen, mit der Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backrohr bei 220° ca. 45 Min. backen bis sie dunkel sind und zusammenfallen
- Die Melanzani etwas abkühlen lassen, aufschneiden und das Fruchtfleisch herausschälen und fein hacken und in eine Schüssel geben: mit Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL gehackter Petersilie abschmecken und zu getoastetem Brot servieren

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: **1 Eichblattsalat**, große Kiste: **2 Eichblattsalate**

Zwiebel, Knoblauch

Melanzani: violette; teilweise auch weisse und kleine rote runde

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

Paradeiser: eine Miniportion,,; jetzt werden wirklich nur noch sehr wenige reif

Karotten: orangefarbene und gelbe

Pak Choi: ein Asia Blattkohlgemüse mit feinem Geschmack und kurzer Garzeit; roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendbar

Mangold im Bund

Fenchel: das Fenchelgrün kann als Gemüse angebraten oder roh zu Pesto verarbeitet werden

Kürbis Butternuss: teilweise hat die Schale raue, schlechte Stellen – einfach schälen und darunter sollte das Fruchtfleisch schön sein

1 Bund krause Petersilie

1 Bund Minze

Bitte alle Leerkisten retour bringen!! Wir haben sonst zu wenige!

Bitte auch alle Geschirrtücher retour geben!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz