



GeLa Ernteanteils-Kiste 23

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Letzte Woche hattet ihr viel Grünes in der Kiste...diese Woche sind mehr violette Sachen dabei...

Und einen Himmel mit schönen Wolken gab es beim Ernten.

Stangensellerie-Klettwurzel-Gorgonzola-Gratin

- Von 1 Bund Stangensellerie die Blätter entfernen, die Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden; 300 g Klettenwurzel schälen, längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in 0,3 cm dicke Stifte; das Gemüse in kochendem Salzwasser 8 Min. blanchieren, in ein Sieb abgieße und 100 ml Kochwasser auffangen
- 1 gehackte Zwiebel in Butter anbraten; mit 100 ml Kochwasser angießen und einige Min. köcheln lassen; 200 g gewürfelte Gorgonzola untermengen und schmelzen lassen, 150 ml Schlagobers zugeben und kurz erhitzen,
- Stangensellerie und Klettenwurzelstifte in eine ausgebutterte Form geben, salzen und pfeffern und mit der Gorgonzola Sauce begießen
- Im vorgeheizten Backrohr bei 200 ° ca. 20 Min goldbraun backen; dazu einen Salat servieren

Rotkraut klassisch (passt zum Gansl oder einfach als Gemüsegericht)

- 1 Zwiebel hacken und in Butter anbraten
- 1 in Streifen geschnittenes Rotkraut und 1 TL Kümmelsamen zugeben und mit anbraten
- Mit 250 ml Rotwein und 250 ml Wasser angießen; 1 TL Suppenbrühpulver, 1 EL Apfelessig, 1 geschälten und in Stücke geschnittenen Apfel, Salz und Pfeffer zugeben, den Deckel auflegen und das Kraut 1 Stunde leise köcheln lassen; dabei immer wieder mal umrühren
- Zum Schluss 1 Hand voll gekocht, halbierte Maroni untermengen und noch 5 Min. weiter garen

Grünkohl-Linsen-Topf

- ½ gehackte Zwiebel und 100 g klein gewürfelte, geschälte Petersilwurzel in Ghee anbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackten Ingwer, 1 TL Kreuzkümmelsamen und 1 gehackten Chili, zugeben und 2 Min. weiter braten; 1 TL Kurkuma, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Tomatenmark zugeben, kurz rühren und mit 800 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen
- 200 g Rote Linsen in einem Sieb gut waschen; von 1 Bund Violetter Grünkohl die harten Blattrippen entfernen und den Kohl in 2 cm breite Streifen schneiden
- Linsen und Kohl ins kochende Wasser zugeben und 15 Min. leise köcheln lassen
- 200 ml Kokosmilch angießen, 2 in kleine Stücke geschnittene Datteln zugeben und noch 5 Min. köcheln lassen
- Mit Salz, Pfeffer, dem Saft einer ½ Limette abschmecken und nach Wunsch mit gerösteten Nüssen bestreuen

Karfioluppe

- ½ Zwiebel hacken und in Butter anbraten
- 1 gehackte Knoblauchzehe, je 1 geschälte und in kleine Würfel geschnittene Petersilwurzel und Karotte zugeben und 2 Min. weiter braten und dann mit 600 ml Wasser angießen und 2 EL Suppenbrühpulver zugeben
- Von 1 Karfiol den Strunk in feine Stücke schneiden, die Röschen teilen und die Blätter in Streifen schneiden und Alles ins Wasser zugeben und ca. 15 Min. köcheln lassen bis der Karfiol weich ist
- 1 EL Tahini (Sesampaste), Salz und Pfeffer zugeben und die Suppe pürieren
- Mit Sauerrahm servieren

Diese Woche für euch geerntet:

Endivien-Salat

Rote Zwiebel "Wiro", Knoblauch

Karotten

Klettenwurzel: längliche, bräunliche Wurzel mit aromatischem Geschmack; die Klettenwurzel wird bei uns am Feld angebaut und ist in Japan ein beliebtes Gemüse; die Schale gut mit der Gemüsebürste reinigen und mitverwenden; harte Strunkteile entfernen; die Wurzel hat eine relativ lange Garzeit

Karfiol: gut waschen, da er teilweise Reste von Schädlingen aufweist; auch das Blattgrün verwenden

Rotkraut

Roter Grünkohl: violette gefiederte Kohlblätter mit feinem Geschmack und relativ kurzer Garzeit; können auch als Grünkohlchips zubereitet werden

Senfkohle im Bund: verschiedene Sorten: gefiederte dunkelrote Blätter "Metis"; grüne gefiederte Blätter "Grün im Schnee"; dunkelrote Blätter mit schönen Blattadern "Red Giant"; Blattkohlgemüse mit senfig-aromatischem, leicht bitteren Geschmack; roh als Salatbeigabe oder kurz angebraten verwenden

Stangensellerie Im Bund

Petersilienwurzel: für eine gute Suppe oder mit anderem Gemüse angebraten verwenden

1 kleiner Bund Sauerampfer: in feine Streifen geschnitten als Salatbeigabe oder gehackt in einem Joghurt (mit Salz, Pfeffer gewürzt) verwenden

**Heuer ist am 30.11. die letzte Kiste.
Die Anmeldeformulare für 2022 verschicken wir Mitte
November per email.**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz