



## GeLa Ernteanteils-Kiste 24

### Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Heute war Erntewetter mit Hochnebel und kalten Fingern...

Den Kohlgewächsen gefällt es und sie sind in der Kiste gut vertreten...

### Risotto mit Wirsing

1 Lit. Gemüsebrühe aufkochen und gut salzen

- 1 Zwiebel fein hacken und in einem zweiten Topf in 2 EL Butter zart anschwitzen
- 140 g Risotto-Reis und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und unter Rühren ca. 3 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- mit 150 ml trockenem Weißwein angießen und rühren bis dieser verdampft; nun einen halben bis einen ganzen (je nach Größe) in 2 cm breite Streifen geschnittenen Wirsing zugeben und immer wieder 1 Schöpfer voll heiße Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen...
- in der Zwischenzeit 200 g Walnüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 160° ca. 10 Min. goldbraun backen; nach dem Abkühlen in grobe Stücke brechen
- nach 18 Min. zum Risotto die abgeriebene Schale und den Saft einer ½ Bio-Zitrone und frisch geriebenen schwarzen Pfeffer und ½ EL zwischen den Fingern zerriebene rosa Pfefferkörner zugeben und noch ca. 2 Min. fertig garen bis der Reis außen cremig und innen kernig ist
- zum Schluss 1 EL Butter und 4 EL geriebenen Parmesan untermengen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen; auf Tellern anrichten und mit den Nüssen und mehr Parmesan bestreuen. Dazu Salat servieren.

### Geröstete Pastinaken, Kürbis und Erdäpfeln mit Kapern-Gartenkresse-Vinaigrette

- 300 g Pastinaken und 400 g Erdäpfel schälen und in ca. 5 cm lange und 1,5 cm breite Stücke schneiden; 1 Delicatakürbis halbieren, entkernen und mit der Schale in ca. 3 cm große Würfel schneiden; 1 mittelgroße Zwiebel sechsteln
- das Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, 1 gehackten Chili und Pfeffer gut vermengen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 190° im vorgeheizten Backrohr ca. 40 Min. backen, bis das Gemüse goldbraun ist
- In der Zwischenzeit für die Vinaigrette 2 EL Zitronensaft, 4 EL kleine grob gehackte Kapern, ½ TL Ahornsirup, 1 TL Dijonsenf, 3 EL Olivenöl, 4 EL gehackte Gartenkresse und Salz verrühren
- das Gemüse heiß mit dem Dressing vermengen und servieren

### Rote Rüben-Erdäpfel-Puffer mit Kren-Crème fraîche

- 300 g geschälte Erdäpfeln und 300 g geschälte Rote Rübe mit der Reibe grob raspeln, salzen, 10 Min. stehen lassen, dann die Flüssigkeit mit den Händen auspressen. Mit Salz, Pfeffer, etwas gehacktem Chili, geriebener Muskatnuss, je 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel und Koriander, 1 Ei, 2 EL Maistärke vermengen
- in einer großen Pfanne reichlich Ghee oder eine Mischung aus Olivenöl und Butter erhitzen, mit einem EL jeweils Puffermasse hinein setzen, sehr flach drücken und langsam beidseitig goldbraun herausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- In der Zwischenzeit aus 1 Becher Crème fraîche (oder veganem Joghurt), 1 EL Zitronensaft, 2 EL frisch geriebenem Kren, 2 EL gehackter Gartenkresse, etwas Salz eine Sauce verrühren
- Die Puffer zur Crème fraîche und zu Salat servieren

### Salat aus Rettich, Fenchel und Orange

- Ein Dressing aus ½ TL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Weißweinessig, dem Saft einer ½ Orange, 1 EL fein abgeriebene Orangenschale, 1 EL geriebenem Kren, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren
- 1 Rettich grob raspeln und 1 bis 2 Fenchel in feine Streifen schneiden
- Das Gemüse mit dem Dressing vermischen, je 2 EL gehacktes Fenchelgrün und gehackte Gartenkresse untermengen und mit den ausgelösten Filets einer Orange belegen

## **Diese Woche für euch geerntet:**

### **Salat**

### **Rote Zwiebel**

**Erdäpfeln "Luna Rossa":** vorwiegend festkochend

### **Rote Rüben**

**Wirsing: teilweise "Cavolo verza San Michele"** (runder, grüner Kohlkopf mit violetten Nuance) oder grüner Wirsing; vielseitig verwendbar: für Suppe, Risotto, Eintopf,...

### **Fenchel**

### **Pastinaken**

### **Kohlrabi violett**

**Krenwurzel:** ein kleines Stück

**Chili:** im Erdäpfelsackerl

**Kürbis "Delicata":** gelb-grün gestreift; mit sehr feinem Geschmack; die Schale kann mitverwendet werden

### **Weißer Rettich**

### **Pak Choi**

**1 Bund Gartenkresse:** als Salatbeigabe oder als Würzkräut verwenden

## **Heuer ist am 30.11. die letzte Kiste.**

**Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

**Liebe Grüße,**

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz