



GeLa Ernteanteils-Kiste 25

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Wieder recht kühles Erntewetter heute...aber alle sind fleißig und das vorletzte Kisterl füllt sich zügig...diesmal neu dabei die Haferwurzel

Weißkrautrouladen mit Gemüsefülle

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Vom Weißkohl

12 große Blätter herunterlösen im Wasser 2 Min. blanchieren, durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und dann trocken tupfen.

- Für die Fülle ½ Lauch, 2 gehackte Knoblauchzehen, 150 g kleinwürfelig geschnittene Karotten und 50 g kleinwürfelig geschnittenen Sellerie in Olivenöl sanft anbraten; 100 g Dinkelreis und etwas mehr Olivenöl zugeben und 3 Min. weiter braten. Mit 200 ml heißer Gemüsebrühe angießen, salzen und pfeffern und zugedeckt bei ganz kleiner Hitze ca. 15 Min. ausdämpfen lassen. Den Dinkelreis mit Salz, Pfeffer, 150 g kleinwürfelig geschnittenem Räuchtofu, 3 EL gehackter Petersilie abschmecken.
- Jedes Krautblatt mit Dinkelreisfülle belegen, die Enden einschlagen und das Krautblatt aufrollen. In einer breiten Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen, die Rouladen darin beidseitig goldbraun anbraten, dann mit 200 ml Gemüsebrühe angießen, einen Deckel auf die Pfanne legen und die Rouladen bei sanfter Hitze 15 Min. fertig garen
- Die Rouladen auf Tellern anrichten. Die Flüssigkeit in der Pfanne mit 2 EL Crème fraîche (oder Sojasahne), 2 EL gehackter Petersilie, dem Abrieb einer ½ Bio Zitrone und Pfeffer abschmecken und über die Rouladen gießen.

Gebratene Haferwurzeln und Sellerie mit Kapern-Aioli

- Für die Aioli in einer Schüssel 1 Eidotter und ½ TL Senf mit dem Schneebesen verrühren und dann in einem sanften Strahl 100 ml Olivenöl mit dem Schneebesen einarbeiten bis eine dickflüssige Creme entsteht. 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte Kapern, 2 EL gehackte Petersilie unterrühren.
- In eine Schüssel mit Wasser eine ½ Zitrone pressen; 300 g Sellerie schälen und in 3 cm lange, 1 cm breite Stücke schneiden; Von 300 g Haferwurzeln das Grün abschneiden (beiseite legen), mit Handschuhen schälen (ein die Hände braun färbender Milchsaft tritt aus) und in ebensolche Stücke schneiden. Beide Gemüse sofort im Zitronenwasser einlegen.
- In einem Topf Salzwasser erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und dann trocken tupfen.
- In einer breiten Pfanne Butter erhitzen und darin sanft ½ geschnittenen Lauch, das blanchierte Gemüse und die in feine Streifen geschnittenen Haferwurzelblätter einige Minuten unter Rühren anbraten bis das Wurzelgemüse gar ist; salzen und pfeffern
- das Gemüse zur Aioli und zu Salat servieren.

Gebratener Grünkohl mit Chili und Sesam

- Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. 250 g Grünkohl von harten Blattstielen befreien und die Blätter in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Blätter 3 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und dann trocken tupfen.
- In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl und 1 EL Sesamöl erhitzen. ½ fein geschnittenen Lauch, 1 entkernte, in feine Ringe geschnittene Chilischote, 1 EL gehackten Ingwer, 2 gehackte Knoblauchzehen sanft im Öl anbraten
- Die Grünkohlstreifen zugeben und unter Rühren 4 Min. braten. 2 EL Sojasauce zugeben und 3 Min. fertig garen. Den Kohl mit 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Sesamsamen und 2 EL gehackter Petersilie bestreuen und z.B. zu Reis servieren.

Castelfranco-Salat mit Ei und Walnüssen

- 4 EL Walnüsse in der trockenen Pfanne goldbraun rösten und zwischen den Fingern zerbrechen.
- 2 Eier weich kochen, kalt abschrecken, schälen und vierteln
- Ein Dressing aus 1 TL Dijonsenf, ½ TL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Weißweinessig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer verrühren
- ½ Castelfranco Salat in Streifen schneiden, mit dem Dressing vermengen, mit den Eivierteln belegen und den Nüssen bestreuen.

Diese Woche für euch geerntet:

Pflück-Salat (im Plastiksackerl): die Salatblätter haben wir vom Salatstrunk abgepflückt – so können sie nachwachsen und der Strunk im Winter weiter beerntet werden. Zugemischt sind auch ein paar Senfkohlblätter.

Castelfranco Salat (grüner Kopfsalat mit dunklen Sprenkeln): ein Zichoriensalat mit leicht bitterer Note

Ruccola im Bund

Lauch, Knoblauch

Karotten und gelbe Rüben

Knollensellerie

Weißkraut

Grünkohl: als ganze Rosette geerntet

Haferwurzeln: ein mit der Schwarzwurzel verwandtes Gemüse; mit Grün geerntet, das auch roh in Salaten oder gebraten in Gemüsegerichten verwendet werden kann; beim Schälen der Wurzeln Handschuhe verwenden, da sonst die Hände vom austretenden Milchsaft fleckig braun werden; die Wurzeln können auch nur mit der Gemüsebürste gereinigt, die Nebenwurzeln abgezupft und in Olivenöl angebraten verwendet werden.

1 Bund Petersilie

Heuer ist am 30.11. die letzte Kiste. Bitte am letzten Kisterltag eine Tasche zum Umpacken des Gemüses mitbringen und das Leerkisterl gleich da lassen. Bitte alle Kisterln, die noch zu Hause herumstehen, mitbringen! Danke!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz