

8. Oktober 2019



## gela Ernteanteils-Kiste 20

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### Pastinaken und Erdäpfeln mit Weißwein und Thymian (für 2 Personen)

- 400 g Pastinaken, gut mit der Bürste gewaschen und in ca. 4 cm lange und 2 cm breite Stifte geschnitten; 800 g Erdäpfel, geschält und halbiert; 1 Jungzwiebel in 1 cm breite Ringe geschnitten – Alles in eine feuerfeste, ausgebutterte Form füllen
- das Gemüse salzen, pfeffern, 1 EL gehackten Thymian, etwas gehackten Chili untermischen; mit 100 ml Weißwein angießen, mit Alufolie bedecken und bei 200° im vorgeheizten Backrohr ca. 25 Min. backen, die Folie von der Form nehmen, das Gemüse mit 2 EL Olivenöl begießen und noch ca. 20 Min. weiter backen, bis es schön braun ist, dazu Salat servieren

### Blanchierter Schwarzkohl mit Chili und Knoblauch (für 2 Personen)

- die Schwarzkohlblätter von groben Stielteilen befreien und in 4 cm breite Streifen schneiden
- in reichlich kochendem Salzwasser das Gemüse 8 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und kalt abspülen
- in Olivenöl 2 feinblättrig geschnittene Knoblauchzehen und etwas in feine Ringe geschnittenen Chili sanft anbraten; das abgetropfte Gemüse untermengen und kurz erwärmen und mit Zitronensaft beträufeln
- dazu einen Büffelmozzarella und getoastetes Schwarzbrot servieren

### Tatsoi und Kürbis mit Ingwer und Tofu (für 2 Personen)

- 200 g Tofu in 1 cm große Würfel schneiden, trocken tupfen, in mit Salz vermischter Maisstärke wälzen und in reichlich Ghee rundum knusprig herausbraten und warm halten
- 350 g Delicata Kürbis mit der Schale längs halbieren, entkernen und in 3 cm lange, 3 mm breite Stifte schneiden; vom Tatsoi den Strunk abschneiden und die Blätter samt Stiel in breite Streifen schneiden
- im Wok in Ghee zunächst 2 in feine Ringe geschnittenen Jungzwiebel, 1 EL gehackten Ingwer, etwas gehackten Chili anbraten; die Kürbistifte zugeben und einige Minuten mitbraten; die Tatsoiblätter zugeben und 2 Min. mitbraten, mit 2 EL Sojasauce und 2 EL Wasser angießen und kurz fertig garen, eventuell noch etwas salzen
- das Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Tofuwürfeln belegen und mit 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Sesamsamen bestreuen

## Die 20. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

### 1 Eichblattsalat

#### Ruccolabund

**Löwenzahnsalat „Catalogna“:** mit leicht bitterer Note; roh in feine Streifen geschnitten oder kurz angebraten oder blanchiert zu verwenden

#### Erdäpfel

#### Jungzwiebelbund

#### Paprika

**Chilis im kleinen Papiersackerl:** Achtung ein „Habanero“ sehr sehr scharf!! (orange, blockförmig), ein **Thai Chili mit scharfer Note** (klein, länglich, rot), ein „Anthea“ Paprika mit mittlerer Schärfe (groß, spitz zulaufend)

**Pastinaken (weiße Wurzeln):** ist ein Wurzelgemüse aus der Familie der Doldenblütler; sie war früher ein Grundnahrungsmittel, wurde aber dann von den Erdäpfeln und Karotten weitgehend verdrängt; der Geschmack erinnert an Petersilwurzeln

**Schwarzkohl im Bund:** auch Cavolo nero genannt; eine beliebte Kohlsorte aus der Toskana mit relativ kurzer Garzeit; zähe, harte Stielteile entfernen, ansonsten ist der Stiel mitverwendbar

**Tatsoi (eine große, dunkelgrüne Rosette):** ein Asiasalat, ein Blattkohlgemüse mit mildem Geschmack; fein geschnitten roh als Salat oder kurz angebraten verwenden

**Kürbis „Delicata“:** mit der Schale verwendbar

frische Kräuter: werden nun rar

**1 Bund Thymian; nur in der großen Kiste: ein Mischbund Thymian-Majoran**

**Ankündigung und herzliche Einladung: unser Erntedankfest diesen Sonntag, am 13. Oktober ab 14 Uhr am Ochsenherz Gärtnerhof statt.**

**Wer mithelfen möchte, kann ab 10 Uhr kommen (bitte unter [office@ochsenherz.at](mailto:office@ochsenherz.at) anmelden); Beiträge zum buffet sind willkommen (Kuchen, Aufstrich,...)**

**Wir freuen uns auf euer Kommen!**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team von gela Ochsenherz

[www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)