

15. Oktober 2019

gela Ernteanteils-Kiste 21

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Persischer Karottenreis (für 2 Personen)

- 400 g Karotten schälen und in dünne, 4 cm lange Stifte schneiden; 60 g getrocknete Berberitzen mit etwas heißem Wasser übergießen und quellen lassen; 1/3 Lauch in Ringe schneiden
- 200 g Basmatireis in einem Sieb kalt waschen, anschließend in reichlich Salzwasser 8 Min. sprudelnd kochen, den Reis in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen
- 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Lauch und die Karotten anbraten, 60 g Mandelstifte zugeben und mitbraten, gut salzen und pfeffern und die abgetropften Berberitzen untermengen
- 1/4 TL Safranfäden in 60 ml heißes Wasser einrühren, in einem Topf 2 EL Butterschmalz erhitzen, das Safranwasser zugeben, die Hälfte des Reises im Topf verteilen, die Karotten darauf geben, mit dem übrigen Reis abdecken; ein Küchentuch um den Topfdeckel schlagen und den Deckel dicht auflegen; den Reis zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 40 Min. garen, das fertige Gericht vor dem Servieren mischen und mit gehackter Dille bestreuen

Herbstrübensuppe mit Ingwer und Chili (für 2 Personen)

- 1/3 Lauch in feine Ringe schneiden; 2 Knoblauchzehen hacken; 350 g Herbstrüben in kleine Würfel schneiden; 1 EL gehackter Ingwer, etwas gehackter Chili, 1 klein gewürfelte Karotte, 2 EL klein gewürfelter Sellerie, 1 TL gehackter Salbei - Alles in 1 EL Olivenöl und etwas Butter anschwitzen und unter Rühren ca. 3 Min. braten
- 1 TL Kurkuma zugeben und dann gleich mit 300 ml Gemüsebrühe und 100 ml Kokosmilch angießen; das Gemüse ca. 10 Min. leise köcheln lassen; Saft und abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone zugeben, die Suppe pürieren und mit gehackter Dille bestreuen

Wirsing Rouladen (für 2 Personen)

- von einem Wirsing den Strunk abschneiden und die Blätter ganz lassen; die Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, trocken tupfen
- für die Fülle 2 Scheiben Sauerteig-Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden; 2 EL Haselnüsse grob hacken; in Olivenöl 2 gehackte Knoblauchzehen und 1/3 in feine Ringe geschnittenen Lauch sanft anbraten, die Nüsse, die Brotwürfel und 1 TL Kreuzkümmelsamen zugeben und anrösten, die Pfanne vom Herd nehmen
- 100 g klein gewürfelten Schafkäse und 1 EL gehackte Dille untermengen, pfeffern und etwas salzen; die dicken Stielteile aus den Wirsingblättern ausschneiden, je 1 gehäuften EL Brotfülle auf das Blatt setzen, die Blattränder über die Fülle klappen und die Blätter aufrollen
- eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, die Rouladen nebeneinander in die Form legen, mit 250 ml Gemüsebrühe begießen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 20 Min. backen
- in der Zwischenzeit 1 Hand voll Salbeiblätter in Butter langsam knusprig anrösten, leicht salzen
- die fertigen Rouladen mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den gerösteten Salbeiblättern garnieren



Die 21. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

1 Salat

„**Chinachoi**“: eine bei uns am Hof entstandene Kreuzung aus Chinakohl und Pak choi; ein Asiasalat, geeignet zum roh essen oder kurz anbraten

gebratener Chinachoi: die Stiele in feine Streifen schneiden, die Blätter in breite Streifen, extra legen; etwas gehackten Ingwer, gehackten Chili und gehackten Knoblauch in Sesamöl anbraten, die Stiele 2 Min. mitbraten; die Blätter zugeben und kurz mitbraten, mit 1 EL Sojasauce angießen

Karotten

Lauch, Knoblauch

Paprika

Chili „Jalapeno“: klein, grün oder rot; mit mittlerer Schärfe

Wirsing „Wiener Winter“: dunkelgrün; eine klassische Kohlsorte

Sellerie mit Grün: das Grün wie Stangensellerie verwenden (es schmeckt nur intensiver)

Herbstrübe (weiß, mit violetten Stellen, dort wo sie sonnenbeschienen war): auch Ackerrübe genannt; sie war früher ein Hauptnahrungsmittel und wurde dann von den Erdäpfeln verdrängt; sie gehört zu den Kohlgewächsen und kann roh fein gerieben als Salat oder gebraten/gedünstet verwendet werden und hat gekocht eine wunderbar sämige Konsistenz

frische Kräuter:

1 Bund Dille

1 Bund Salbei (getrocknet auch als Wintertee zu verwenden)

(nur in der großen Kiste: zusätzlich 1 Bund Majoran)

Zur Info: Die Kisten gibt es noch bis zur Kiste 26 am 19. November!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team von gela Ochsenherz

www.ochsenherz.at