

22. Oktober 2019



gela Ernteanteils-Kiste 22

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Rote Rüben-Erdäpfel-Gemüse mit Kren (für 2 Personen)

- 400 g Erdäpfeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden; 400 g Rote Rübe schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, 1 Jungzwiebel in Scheiben schneiden; in Olivenöl zunächst die Zwiebel anbraten, dann die Rote Rübenstücke, 2 Lorbeerblätter und 3 Pimentkörner zugeben und einige Minuten mitbraten
- mit 250 ml Gemüsebrühe angießen und 10 Min. zugedeckt dünsten lassen; die Erdäpfelstücke zugeben und weitere 15 Min bis 20 Min. dünsten lassen, bis das Gemüse weich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 2 EL frisch geriebenen Kren, 100 g Crème fraiche und etwas Salz vermische
- das Gemüse anrichten, mit 1 EL Krencreme garnieren und mit gehackter Petersilie bestreuen

Brokkoli-Paprikacremesuppe mit Pinienkernen (für 2 Personen)

- von einem schönen Brokkolikopf den Strunk schälen und in feine Stück schneiden; die Röschen zerteilen; 1 Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden; 1/2 Jungzwiebel und etwas gehackten Chili in Olivenöl anbraten, die Brokkoli- und Paprikastücke zugeben und etwas mitbraten
- mit 400 ml Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Min. leise köcheln lassen; mit Salz, Pfeffer, einer guten Prise geriebener Muskatnuss abschmecken und die Suppe pürieren
- 2 EL Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten; die Suppe auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen und gehackter Petersilie bestreuen

Senfiger Scheerkohl mit Topfenlaibchen (für 2 Personen)

- 1/2 Jungzwiebel fein hacken, mit 250 g Topfen, 75 g Hartweizengrieß und 1 verquirltem Ei vermengen, salzen und pfeffern und 30 Min. rasten lassen
- eine Sauce aus 3 EL gehackter Petersilie, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Dijonsenf, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten
- den Scheerkohl waschen und grobe Stielteile entfernen, in 3 cm breite Streifen schneiden, in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen
- in einer breiten Pfanne Butterschmalz erhitzen und aus der Topfenmasse Laibchen formen und diese beidseitig goldbraun anbraten
- den Scheerkohl mit der Senf-Zitronensauce vermengen und zu den Topfenlaibchen servieren

Die 22. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

1 Zuckerhut-Salat: ein Zicchoriensalat mit leicht bitterer Note

Mizuna im Bund (helles Grün) ein milder Asiasalat, geeignet zum roh essen oder kurz anbraten

Erdäpfel „Agria“: eine eher mehligere Sorte

Jungzwiebel

Paprika

Chilis: Thaichili (klein, rot, scharf) und „Extra cipös“ (mittelgroß, rot, spitz zulaufend, mittelscharf)

Brokkoli

Scheerkohl im Bund (graugrün): ein milder Blattkohl

Rote Rüben

Kren: ein kleines Stück zum Rote Rübenrezept

Paradeiser: schmecken nun schon herbstlich, aber noch gut

Violetter Rettich: manche Exemplare schauen von außen aus wie die Roten Rüben; leichte Schärfe; roh oder gebraten zu verwenden

Rettichsalat: Rettich schälen, grob reiben, mit einem Dressing aus ½ TL geriebenem Ingwer, ½ TL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und gehackter Petersilie vermengen

frische Kräuter: werden nun immer rarer

1 Bund Petersilie

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

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