



## GeLa Ernteanteils-Kiste 16

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

Wir hatten noch einmal sommerliches Erntewetter! Die Farben und Gerüche in der Kiste wirken jetzt schon recht herbstlich!

### **Gerösteter Sellerie und Fenchel mit Quinoa und Kräutersauce**

- 150 g Quinoa mit 225 ml Wasser und ½ TL Salz zum kochen bringen, leise köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist, Deckel auflegen, unter eine Wolldecke stellen, um auszudämpfen und warm zu bleiben
- 300 g Sellerieknolle schälen und in ca. 3 mm dicke, 2 cm lange, 1 cm breite Stücke schneiden; 1 Fenchel vom Grün befreien, halbieren und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden
- in einer breiten Pfanne 2 EL Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse unter Rühren goldbraun anbraten, nach 10 Min. ½ fein geschnittenen Chili und 2 in feine Ringe geschnittene Winterheckenzwiebel zugeben und noch einige Minuten weiter braten; das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 4 EL gehacktes Fenchelgrün mit 2 EL gehacktem Basilikum, 1 EL gehacktem Majoran, 2 EL fein geschnittenem Winterheckenzwiebel, 4 EL Olivenöl, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer ½ Bio Zitrone, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen
- das Gemüse auf Tellern zum Quinoa anrichten, und mit der Kräutersauce beträufeln

### **Gebratene Karotten und Paprika mit Tofu, Reis und Sesam**

- 3 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- 200 g festen Tofu mit dem Küchenpapier abtrocknen, in 1 cm große Würfel schneiden; in Maisstärke wenden und in reichlich Ghee oder Kokosöl rundum knusprig herausbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 2 kleine Tassen Basmatireis mit 3,5 Tassen Wasser und 1 TL Salz aufkochen, leise köcheln lassen bis das Wasser aufgesogen ist, Deckel auflegen, unter eine Wolldecke stellen, um auszudämpfen und warm zu bleiben
- 300 g Karotten in schmale Stifte, 3 Paprika in schmale Streifen schneiden
- in 1 EL Sesamöl, 1 EL Kokosöl zunächst die Karotten einige Minuten anbraten, dann 2 EL fein gehackten Ingwer, die Paprikastreifen, ½ fein gehackten Chili zugeben und einige Minuten weiter braten, 1 fein geschnittenen Winterheckenzwiebel und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und unter Rühren 3 Min. braten, mit 2 EL Sojasauce, einer Prise Rohrzucker und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und den Tofu im Gemüse noch kurz erwärmen
- das Gemüse mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit dem Sesam und feinstreifig geschnittenem Basilikum bestreuen

## Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 1 **Zuckerhutsalat**, große Kiste: 1 **Zuckerhutsalat**, 1 **Salat**

Zuckerhutsalat ist ein Zichoriensalat mit leicht bitterer Note; er schmeckt sehr fein aufgeschnitten mit einem würzigen Dressing aus Olivenöl, Senf, Honig, Essig, Salz, Pfeffer

### **Karotten**

**Winterheckenzwiebeln:** wie Jungzwiebeln zu verwenden

**Gurken:** gibt es jetzt nur noch wenige; verschiedene Sorten: teilweise auch runde gelbe Zitronengurken

**Paradeiser:** sind jetzt auch viel weniger reif

**Fenchel:** auch das Fenchelgrün ist verwendbar

**Rote Rüben:** das Blattgrün ist wie Mangold zu verwenden

### **Rote Rüben Dip mit Fladenbrot**

- von 2 Roten Rüben das Blattgrün beiseite legen und die Rüben mit der Schale in Wasser ca 30 Min. weich köcheln; aus dem Wasser nehmen, auskühlen lassen, schälen, in Stücke schneiden
- für den Teig für die Fladenbrote 200 g Dinkelmehl mit 1 TL Backpulver, 2 EL gehacktem Majoran / oder Oregano und 200 g griechischem Joghurt in einer Schüssel mit der Gabel vermischen, dann den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und einige Minuten gut durchkneten; abdecken und 15 Min. rasten lassen
- die Rübenstücke gemeinsam mit 4 EL Olivenöl, 2 bis 3 entsteinten Datteln, etwas Salz und Pfeffer im Mixer pürieren und in eine Schüssel geben
- den Dip mit 4 EL griechischem Joghurt, 2 EL Rotweinessig, 1 gepressten Knoblauchzehe vermengen, mit 100 g zerkrümelten Feta, 3 EL in der trockenen Pfanne gerösteten und grob gehackten Walnüssen und 2 EL feinstreifig geschnittenem Basilikum bestreuen
- den Teig in 4 Stücke teilen, zu Kugeln formen und mit dem Nudelwalker auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 2 mm dicken, runden Fladen ausrollen; je eine Fladen in einer heißen Pfanne ohne Fett beidseitig je ca. 2 Min. backen, bis sie goldbraun sind; unter einem Tuch warm halten
- den Dip zu den Fladenbrot und Karottenrohkost Stiften servieren

**Knollensellerie:** beginnen wir nun zu ernten; frisch und intensiv im Geschmack; auch das Grün ist verwendbar

**Knollenselleriegrün-Chips:** das Blattgrün samt Stiel waschen und komplett trocken tupfen, dann in mundgerechte Stücke schneiden; mit 2 bis 3 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer auf dem Backblech gut vermischen und ausbreiten und dann im vorgeheizten Backrohr bei 100° ca. 25 Min. knusprig backen

**Paprika:** verschiedene Sorten

**Chili extra cipös im Papiersackerl:** mit leicht scharfem Geschmack

**Ruccola im Bund :** als Salatbeigabe, mit senfigem Geschmack

**Frische Kräuter:**

**1 Bund Basilikum**

**1 Bund Majoran oder Oregano**

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

Liebe Grüße, Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz