



## GeLa Ernteanteils-Kiste 18

**Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,**  
diesmal hat es beim Ernten viel geregnet und es war sehr gatschig und trotzdem ist eine schöne Kiste zusammen gekommen!

### **Kürbissalat mit rosa Pfeffer**

- 1 Delicatakürbis schälen, entkernen, den rohen Kürbis mit dem Gemüseschäler in hauchdünne Bänder schneiden, in einer Schüssel mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Limette und etwas Salz gut vermengen
- ½ EL rote Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und unter den Salat mischen, 1 EL grob gehackte Petersilie untermengen, evtl. noch mit Salz, Limette nachwürzen
- dazu passt gekochter Reis

### **Rote Rüben-Erdäpfel-Gratin**

- 400 g rote Rüben und 400 g Erdäpfeln schälen und in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden
- in eine feuerfeste Form die Rüben- und Erdäpfelscheiben abwechselnd dachziegelartig hineinschichten, jede Schicht etwas salzen und pfeffern
- in einer Schüssel 200 ml Schlagobers, 200 ml Gemüsebrühe, 2 Prisen Salz, Pfeffer, 1 gute Prise geriebene Muskatnuss, 2 gepresste Knoblauchzehen, 1 EL gehacktes Bohnenkraut vermengen und in die Form über das Gemüse gießen; bei 180° im vorgeheizten Backrohr 45 Min. backen
- zum Gratin Salat servieren

### **Geröstete Karotten und Paprikaschoten mit Couscous, Mozzarella und Petersilsauce**

- 250 g Karotten in 0,5 cm breite, 4 cm lange Stifte schneiden; 4 Paprikaschoten entkernen und in 1cm breite Streifen schneiden; 2 Zwiebel schälen und achteln; das Gemüse auf ein Backblech legen, mit Olivenöl, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer, 2 EL gehacktem Bohnenkraut vermengen und bei 200° im vorgeheizten Backrohr ca. 30 Min. goldbraun rösten
- in der Zwischenzeit aus ½ Bund fein gehackter Petersilie (samt Stielen), 1 TL in der trockenen Pfanne gerösteten und grob zermörserten Kreuzkümmelsamen, Saft und abgeriebener Schale einer ½ Bio Zitrone, ½ TL Paprikapulver, etwas klein gehacktem Chili, reichlich Olivenöl, Salz eine dicke Sauce verrühren
- auch in der Zwischenzeit 150 g Couscous mit 1 EL Olivenöl in einer Schüssel vermengen, mit 220 ml kochender Gemüsebrühe übergießen, mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Min. quellen lassen
- den Couscous auf Tellern anrichten, mit dem gerösteten Gemüse belegen, einen in grobe Stücke zerzupften Büffelmozzarella darüber streuen und mit der Petersilsauce beträufeln

### **Blanchierter Wirsing mit Chili und Knoblauch**

- von einem Wirsing den Strunk abschneiden, die Blätter gut waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen
- in einer Pfanne in Olivenöl 1 klein geschnittenen Zwiebel anbraten, 2 feinblättrig geschnittene Knoblauchzehen, 1 EL fein gehacktes Bohnenkraut und 1 in feine Ringe geschnittenen, entkernten Chili sanft anbraten, den abgetropften Kohl zugeben, salzen und kurz erwärmen
- das Kohlgemüse auf getoastetes Schwarzbrot essen und mit etwas gehobeltem Parmesan bestreuen

## **Diese Woche für euch geerntet:**

kleine Kiste: 1 **Salat**, große Kiste: 2 **Salate**

**Mizzuna im Bund:** ein Asiasalat mit gefiederten Blättern und mildem Geschmack; dieses Blattkohlgemüse kann roh als Salat oder kurz angebraten gegessen werden

**Erdäpfeln "Agria":** eher mehligere Sorte

**Zwiebel**

**Karotten "Purple Dragon":** violettschalige Karotten

**Wirsing:** ist teilweise leider von den Kohlweißling Raupen befallen; bitte den Wirsing gut waschen

**Rote Rüben:** teilweise "Burpees Golden" (orangefarbene Rote Rüben), teilweise rote

**Kürbis Delicata:** wie der Name schon sagt, ein sehr fein schmeckender Kürbis, gelblich mit grünen Längsstreifen; kann mit der Schale verwendet werden; auch roh als Salat wie im Rezept oben beschrieben; oder der Länge nach aufgeschnitten, entkernt, mit Olivenöl bepinselt, gesalzen und im Backrohr weich gebacken

**Paprika:** verschiedene Sorten

**Chili : im Papiersackerl,** verschieden scharfe Chilis

**Frische Kräuter:**

**1 Bund Petersilie**

**1 Bund Bohnenkraut**

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

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz