

17. Oktober 2017

## gela Ernteanteils-Kiste 21



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### Kürbis-Falafel mit Sauerampfer-Joghurt (für 2 Personen)

- den Kürbis schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden (ca. 500 g) auf ein Backblech legen, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer darunter mischen und bei 200° ca. 30 Min. backen bis der Kürbis sehr weich ist; abkühlen lassen und dann mit der Gabel zerdrücken
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose oder über Nacht eingeweicht und dann weich gekocht) mit 2 gehackten Knoblauchzehen, ½ TL Backpulver, ½ Bund gehackte Petersilie, 1 TL gemahlener Koriander, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel im Mixer zu einer Paste verarbeiten
- Kichererbsen und Kürbis vermischen und 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen
- ein Backblech mit Backpapier belegen; mit einem Esslöffel Falafel vom Teig abstechen und mit etwas Abstand auf dem Blech verteilen; die Falafel mit etwas Olivenöl bestreichen und bei 200° ca. 15 bis 20 Min. backen bis sie leicht gebräunt sind
- In der Zwischenzeit 1 Becher Joghurt mit einem ½ Bund fein gehacktem Sauerampfer, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone, etwas Salz und Pfeffer vermengen
- die warmen Falafel mit dem Joghurt, etwas gehacktem Winterheckenzwiebel und grünem Salat mit Radicchio servieren

### Pastinaken-Karotten-Gratin (für 2 Personen)

- 400 g Pastinaken und 400 g Karotten schälen und grob raspeln
- das Gemüse mit Salz und Pfeffer gut würzen und in eine ausgebutterte Auflaufform füllen
- 300 g Crème fraîche mit 70 ml Weißwein, 30 g geriebenem Parmesan, Salz, Pfeffer, 3 EL gehackter Petersilie, der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone, einer guten Prise geriebener Muskatnuss vermengen und über das Gemüse gießen; mit 50 g geriebenem Parmesan bestreuen
- die Auflaufform mit Alufolie verschließen und 30 Min. bei 200° backen, dann die Folie entfernen und weitere 20 Min. backen bis das Gratin goldbraun ist
- dazu grünen Salat mit Radicchio und Sauerampfer servieren

### Gebratener Pak choi mit Winterheckenzwiebel (für 2 Personen)

- 1 TL gehackten Ingwer in Sesamöl anbraten
- 2 in feine Ringe geschnittenen Winterheckenzwiebel zugeben, kurz mit braten
- den in breite Streifen geschnittenen Pak choi zugeben und 1 Min. mit braten
- 1 EL Sojasauce und 1 Prise Rohrohrzucker zugeben und noch 1 Min. dünsten
- das Gemüse mit 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten und dann gehackten Erdnüssen und gehackter Petersilie bestreuen und zu Reis servieren

## Die 21. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

### **Radicchio-Salat**

**Frühkraut:** kann roh als Salat oder gekocht gegessen werden

**Winterheckenzwiebel-Bund:** wie Jungzwiebel zu verwenden

**Kürbis:** Nachbau der Sorte „Ebisu-Kuri“, außen grün und innen orange; den Kürbis schälen und sonst wie Hokkaido verwenden

**Pastinaken:** ein bis ins 18. Jahrhundert sehr beliebtes und weit verbreitetes Wurzelgemüse, das von den Erdäpfeln verdrängt wurde; süßlich, würziger, an Petersilienwurzel erinnernder Geschmack; als Suppe, als gedünstetes Gemüse, als Kompott (gemeinsam mit Birne) oder auch wie Chips (hauchdünn aufgeschnitten und in reichlich Öl herausgebacken, gesalzen) zu verwenden

**Karotten:** verschiedene Sorten: **gelbe Hofsorte, violette „syrische Violette“ und rote „Kintoki“**

**Pak Choi:** ist wie Chinakohl und Senfkohl ein asiatische Blatt-Kohlgemüse und gehört zu den sogenannten Asia -Salaten; er kann klein geschnitten roh als Salat oder kurz gedünstet als Gemüse gegessen werden

**1 Bund krause Petersilie**

**1 Bund Sauerampfer:** passt gut in den Salat gemischt oder als Sauerampfer-Joghurt

**Wir würden uns freuen euch bei unserer Erntedankfeier diesen Sonntag, 22.10.2017, ab 14 Uhr zu sehen!**

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

*Liebe Grüße*

*Lilli und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs, [www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)*