

24. Oktober 2017

gela Ernteanteils-Kiste 22



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Erdäpfel-Herbstrüben-Gratin (für 2 Personen)

- 600 g Erdäpfel schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden, 500 g Herbstrüben in 3 mm dicke Scheiben schneiden
- das Gemüse in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und 1 EL gehacktem Thymian vermengen und dann in eine ausgebutterte Auflaufform schichten
- einen Guss aus 1 Becher Schlagobers, 1/8 Lit. Wasser, 1 Prise Safranfäden, 1 große Prise Muskatnuss, 2 gepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer verrühren und über das Gemüse gießen
- das Gratin bei 190° ca. 45 Min. im Backrohr backen bis es goldbraun ist

Brokkoli mit Polentatalern und Korianderpesto

(für 2 Personen)

- aus 1 Bund gehacktem Koriander, 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Pinienkernen, 5 EL Olivenöl, 1 EL fein geriebenem Parmesan, Salz, Pfeffer ein Pesto verrühren
- 300 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen, 75 g Polenta einstreuen und mit dem Schneebesen rühren; die Temperatur reduzieren und ca. 20 Min. leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren; die Polenta salzen, mit 15 g fein geriebenem Parmesan vermengen, auf ein Backblech streichen und auskühlen lassen
- ½ Lauch in Ringe schneiden, 2 Knoblauchzehen hacken, 1 EL gehackten Thymian - Alles in Olivenöl mit schwacher Hitze einige Min. anbraten
- von 600 g Brokkoli die Stiele schälen und in mundgerechte Stücke teilen, die Röschen teilen; in einem großen Topf in kochendem Salzwasser zunächst die Stiele 4 Min. blanchieren, dann die Röschen zugeben und weitere 4 Min. blanchieren; in ein Sieb abgießen; das Gemüse mit der Lauchmischung, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen
- mit einer runden Ausstechform aus der Polenta Taler ausstechen und diese in einer Pfanne in Butter beidseitig anbraten
- das Gemüse zu den Polentatalern servieren und mit dem Korianderpesto garnieren

Asia-Nudeln mit Tat Soi (für 2 Personen)

- 3 EL Pinoli in einer trockenen Pfanne rösten
- 250 g asiatische Eiernudeln in Salzwasser al dente köcheln
- ½ Lauch in feine Ringe schneiden, einen Tat Soi vom Strunk befreien und in breite Streifen schneiden, 1 Knoblauchzehe hacken, 1 TL fein gehackten Ingwer - Alles in Sesamöl für 2 Min. anbraten; mit etwas Sojasauce und einer kleinen Prise Zucker verrühren
- die Nudeln mit dem Gemüse, den Pinoli und Korianderpesto (siehe Rezept 1) servieren

Die 22. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Lauch

Brokkoli: gibt es diesmal eine große Portion

Herbstrüben: bitte wurmige Stellen ausschneiden; sie werden auch Navet genannt; eine Verwandte der Senfkohlgemüse mit leicht scharfem, würzigen Geschmack und einer köstlich sämigen Konsistenz; es gibt verschiedene Sorten: gelbliche, rötliche und weiße (deren sonnenbeschienene Teile violett werden); sie können roh oder gekocht verwendet werden

Puntarelle: eine italienischer Zichorienart mit verdickten Blüten sprossen in der Mitte und mit leicht bitterer Note; vor allem gebraten zu verwenden

Gebratener Puntarelle mit Kapern: die Blüten sprossen vom Puntarelle in Ringe schneiden, die Blätter extra in etwas breitere Streifen; 2 Knoblauchzehen in Olivenöl anbraten, die Puntarellesprossen zugeben und 5 Min. mitbraten, die Blätter und 1 EL gehackte Kapern (oder traditioneller Weise einige gehackte Sardellenfilets) zugeben und weitere 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern und mit dem Saft einer ½ Zitrone vermengen; z.B. zu getostetem Schwarzbrot servieren

Mangold

Erdäpfel „Fabiola“: eine eher festkochende Sorte

Tat Soi: ist wie Chinakohl und Senfkohl ein asiatisches Blatt-Kohlgemüse und gehört zu den sogenannten Asia -Salaten; sie können klein geschnitten roh als Salat oder kurz gedünstet als Gemüse (z.B. mit Ingwer und Sojasauce) gegessen werden

1 Bund Thymian

1 Bund Koriander

Heuer ist die letzte Kiste am 21. November. Es folgen also noch 4 Kisten!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs, www.ochsenherz.at