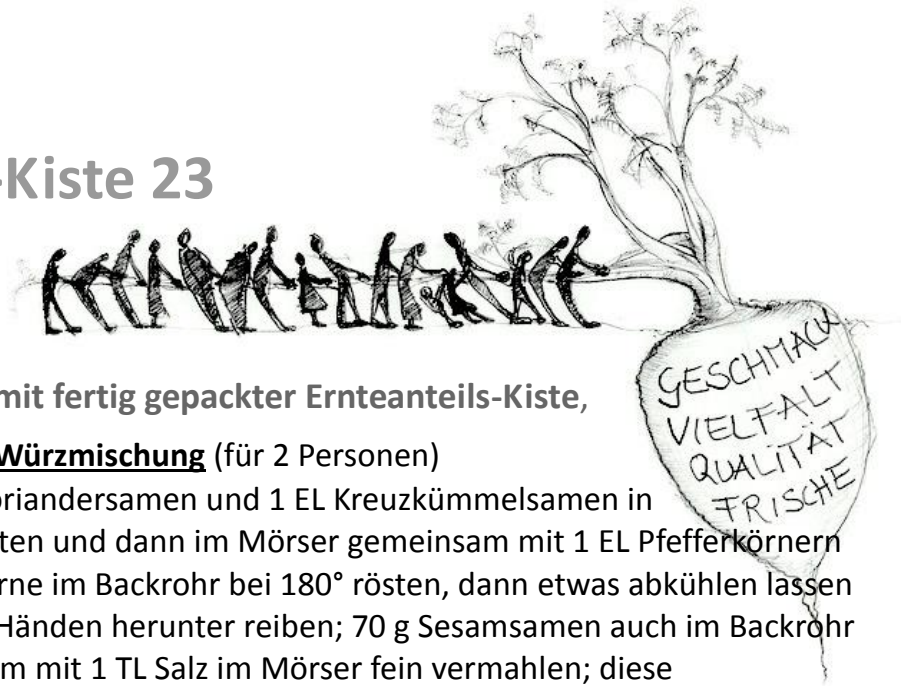


31. Oktober 2017

## gela Ernteanteils-Kiste 23



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### Kürbis, Karotten, Halloumi und Würzmischung (für 2 Personen)

- für die Würzmischung 1 EL Koriandersamen und 1 EL Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne anrösten und dann im Mörser gemeinsam mit 1 EL Pfefferkörnern zerstoßen; 140 g Haselnusskerne im Backrohr bei 180° rösten, dann etwas abkühlen lassen und die Schale zwischen den Händen herunter reiben; 70 g Sesamsamen auch im Backrohr 2 Min. rösten; Alles gemeinsam mit 1 TL Salz im Mörser fein vermahlen; diese Gewürzmischung hält sich in einem Glas verschlossen 2 Wochen lang
- den Delicata-Kürbis halbieren, entkernen, in 1 cm breite Scheiben schneiden; 400 g Karotten schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden; in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, 2 zerdrückten Knoblauchzehen, Salz vermengen, auf einem Backblech ausbreiten und ca. 20 Min. bei 190° backen
- 200 g Halloumi in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne beidseitig goldbraun braten
- Kürbis und Karotten auf Tellern anrichten, mit Halloumi und 1/3 von der Würzmischung bestreuen und dazu Ruccolasalat mit Olivenöl-Zitronendressing servieren

### Risotto mit Fenchel, Zitrone und Dille (für 2 Personen)

- zunächst ca. ein ¾ Liter Gemüsebrühe köcheln (1/3 Sellerieknolle plus Grün, 2 Karotten, 1 Lorbeerblatt, 5 Pfefferkörner mitköcheln)
- 1 fein geschnittene Zwiebel in 1 EL Olivenöl und 2 EL Butter zart anschwitzen
- 140 g (Carnaroli-) Risotto-Reis, 1 gepresste Knoblauchzehe unter Rühren ca. 4 Min. mit anschwitzen; mit 1/8 Lit. trockenem Weißwein angießen
- 2 Fenchelknollen, von groben Teilen befreit, halbiert, in 0,5 cm breite Scheiben geschnitten zugeben
- dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren, (insgesamt ca. ein ¾ Liter Brühe)
- 5 Min. vor Ende der Kochzeit die abgeriebene Schale und den Saft einer ½ Bio-Zitrone zufügen
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- zum Schluss 30 g gewürfelten Mascarpone, 2 EL geriebenen Parmesan, frisch geriebenen Pfeffer untermengen und 2 Min. ruhen lassen; mit fein gehackter Dille bestreut servieren

### Sellerie-Suppe (für 2 Personen)

- ½ gehackte Zwiebel in Butter anschwitzen, 1 gehackte Knoblauchzehe und eine ¾ geschälte und in kleine Würfel geschnittene Sellerieknolle zugeben und einige Minuten mit braten
- 150 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht und dann weichgekocht, zum Sellerie geben und mit 400 ml Gemüsebrühe angießen und köcheln, bis der Sellerie weich ist
- die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer, 1 EL Crème fraiche und etwas Zitronensaft abschmecken
- jeden Teller mit gehackter Dille und 1 TL von der Würzmischung von Rezept 1 bestreuen

## Die 23. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Zuckerhut-Salat**, große Kiste: **1 Zuckerhut-Salat, 1 Romanasalat**

**Zuckerhutsalat:** ein Zichoriensalat mit leicht bitterer Note; kann wie Radicchio roh oder gebraten verwendet werden

**Zuckerhutsalat mit Apfel, Rettich und Ingwer:** den Zuckerhut in sehr feine Streifen schneiden, ½ Rettich schälen und grob reiben, einen feinblättrig geschnittenen Apfel dazu geben und mit einem Dressing aus 1 TL fein geriebenem Ingwer, 1 TL Honig, 1 EL weißem Balsamicoessig (oder Zitronensaft), gehackter Dille, 2 EL Olivenöl, Salz vermengen

**Zwiebel**

**Karotten: wieder eine bunte Mischung**

**Fenchel**

**Sellerieknolle:** auch das Selleriegrün ist verwendbar (wie Stangensellerie, es schmeckt nur intensiver)

**Kürbis Delicata**

**Brokkoli:** haben wir derzeit sehr viel, deshalb diesmal gleich noch einmal in der Kiste

**Rettich:** kann roh als Salat verwendet werden oder hauchdünn aufgeschnitten aufs Butterbrot oder auch gebraten als Gemüse

**Ruccolabund**

**Paradeiser:** die letzten Paradeiser im Tunnel wurden abgeerntet; heute Nacht steht Frost bevor; manche kann man in der Wohnung noch ein paar Tage nachreifen lassen; manche sind nicht mehr perfekt schön

**1 Bund Dille**

# Heuer ist die letzte Kiste am 21. November.

## Es folgen also noch 3 Kisten!

**Bitte alle Leerkisten und Tücher zu Hause einsammeln und retour bringen! Danke!**

**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)*