

1. Oktober 2019

gela Ernteanteils-Kiste 19

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,



Sellerie und Linsen mit Haselnüssen (für 2 Personen)

- 30 g ungeschälte Haselnüsse im Ganzen im vorgeheizten Backrohr bei 140 ° ca. 15 Min. rösten, abkühlen lassen, in ein Tuch geben, die Schale zwischen den Handflächen her- unter reiben; die Nüsse grob hacken
- 2 gehackte Knoblauchzehen und 3 EL gehackten Porree in Olivenöl anbraten
- 100 g Berglinsen, 400 ml Wasser, 1 Lorbeerblatt zugeben, ca. 25 Min. al dente köcheln, in einem Sieb abtropfen lassen
- ca. 500 g Sellerie schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit 1 EL Zitronensaft in kochendem Salzwasser bissfest garen
- in einer großen Schüssel die heißen Linsen mit 3 EL Olivenöl, 2 EL Rotweinessig, reichlich Salz, Pfeffer, 2 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehackter Dille, etwas klein geschnittenem Selleriegrün, 2/3 der Haselnusskerne und (wenn vorhanden) 1 EL Haselnussöl vermischen
- die Selleriewürfel vorsichtig unterheben
- mit etwas zerzupftem frischen Koriander und den restlichen Haselnüssen garnieren

Rote Rüben-Lauch-Salat mit Walnüssen (für 2 Personen)

- eine sehr große Rote Rübe (ca. 800 g) schälen und vierteln und jedes Stück in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backrohr bei 220°ca. 60 Min backen bis die Rüben weich sind; etwas abkühlen lassen und dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben;
- 1 Lauch gut waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen; kalt abschrecken, trocken tupfen, in 2 cm breite Stücke schneiden;
- ein Dressing aus 60 g in der trockenen Pfanne gerösteten und dann grob gehackten Walnüssen, 2 fein gehackten Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Salz, 2 EL gehackter Petersilie, etwas fein gehacktem Chili, 2 EL Apfelessig zubereiten; das Dressing mit den Rüben und dem Lauch extra vermischen (wegen der Farbe) und dann gemeinsam auf einem Teller anrichten und mit zerzupftem Koriander bestreuen

Karotten-Ingwer-Orangen-Suppe (für 2 Personen)

- 4 EL gehackten Lauch, 1 gehackte Knoblauchzehe, etwas gehackten Chili, 1 EL gehackten Ingwer in Ghee sanft anbraten; 500 g klein gewürfelte Karotten und 1/4 TL Anissamen einige Minuten unter Rühren mitbraten
- 1/2 TL Kurkumapulver unterrühren und dann gleich mit 400 ml Gemüsebrühe aufgießen und die Karotten weich köcheln
- 1/8 Lit. Kokosmilch und 1 EL Zitronensaft zugeben, salzen und einige Minuten weiter köcheln, die Suppe pürieren und mit frischen Käuern bestreut servieren

Die 19. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

1 Friseesalat (mit leicht bitterer Note)

Ruccolabund

Karotten: Hofsorte „Beate“ (länglich orange), **gelbe Karotte, Ochsenherz-Karotte** (bauchig, orange)

Lauch

Paprika

Chilis: ein Thai Chili mit scharfer Note (klein, länglich, rot), **ein „Extra cipös“ mit milder Schärfe** (grünlich oder rötlich, länglich, mittelgroß), **1 „Sigaretta“ ohne Schärfe** (länglich, rot, etwas größer als der Thai Chili)

Scheerkohl im Bund: auch Schnittkohl genannt; eine Unterart des Rapses; mit nussigem Geschmack; wie Grünkohl zu verwenden

Scheerkohl mit Bulgur, Schafkäse und Korinthen

- 40 g Korinthen (kleine Rosinen) mit 1 EL Weinessig und 1 EL Wasser einweichen; 120 g Bulgur in einem Topf in etwas Butter kurz anrösten, 180 ml Wasser angießen, salzen, aufkochen lassen, einige Minuten leise köcheln und dann zugedeckt auf niedrigster Stufe ausdämpfen lassen.
- in der Zwischenzeit 1 Bund Scheerkohl samt Stielen (nur grobe, zähe Stielteile entfernen) in feine Streifen schneiden, 3 EL klein geschnittenen Lauch, 2 gehackte Knoblauchzehen, Alles in einer Pfanne mit Olivenöl langsam anbraten und ca. 5 Min. gar rösten, salzen und pfeffern
- unter den fertigen Bulgur folgendes mischen: 80 g klein gewürfelten Feta, 1 EL gehackte Dille, 2 EL gehackte Petersilie, den gerösteten Scheerkohl, die abgegossenen Korinthen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, je nach Wunsch etwas gehackten Chili; warm servieren und dazu einen Salat reichen

Zucchini oder Melanzani: von beidem gibt es jetzt nicht mehr so viel, deshalb entweder oder in der Kiste

Rote Rübe: ein sehr großes Stück

Knollensellerie mit Grün: auch das Selleriegrün ist verwendbar; wie Stangensellerie nur mit intensiverem Geschmack;

Paradeiser: eine kleine Portion; die kalten Nächte lassen nur noch wenige Früchte reifen...

frische Kräuter:

1 Bund Petersilie

1 Mischbund Dille und frischer Koriander

Ankündigung und herzliche Einladung: unser Erntedankfest findet heuer am 13. Oktober ab 14 Uhr am Ochsenherz Gärtnerhof statt. Bitte den Termin vormerken!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße, Lilli und das Team von gela Ochsenherz, www.ochsenherz.at