

22. Oktober 2019



## gela Ernteanteils-Kiste 22

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### Rote Rüben-Erdäpfel-Gemüse mit Kren (für 2 Personen)

- 400 g Erdäpfeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden; 400 g Rote Rübe schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, 1 Jungzwiebel in Scheiben schneiden; in Olivenöl zunächst die Zwiebel anbraten, dann die Rote Rübenstücke, 2 Lorbeerblätter und 3 Pimentkörner zugeben und einige Minuten mitbraten
- mit 250 ml Gemüsebrühe angießen und 10 Min. zugedeckt dünsten lassen; die Erdäpfelstücke zugeben und weitere 15 Min bis 20 Min. dünsten lassen, bis das Gemüse weich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 2 EL frisch geriebenen Kren, 100 g Crème fraiche und etwas Salz vermische
- das Gemüse anrichten, mit 1 EL Krencreme garnieren und mit gehackter Petersilie bestreuen

### Brokkoli-Paprikacremesuppe mit Pinienkernen (für 2 Personen)

- von einem schönen Brokkolikopf den Strunk schälen und in feine Stück schneiden; die Röschen zerteilen; 1 Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden; 1/2 Jungzwiebel und etwas gehackten Chili in Olivenöl anbraten, die Brokkoli- und Paprikastücke zugeben und etwas mitbraten
- mit 400 ml Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Min. leise köcheln lassen; mit Salz, Pfeffer, einer guten Prise geriebener Muskatnuss abschmecken und die Suppe pürieren
- 2 EL Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten; die Suppe auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen und gehackter Petersilie bestreuen

### Senfiger Scheerkohl mit Topfenlaibchen (für 2 Personen)

- 1/2 Jungzwiebel fein hacken, mit 250 g Topfen, 75 g Hartweizengrieß und 1 verquirltem Ei vermengen, salzen und pfeffern und 30 Min. rasten lassen
- eine Sauce aus 3 EL gehackter Petersilie, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Dijonsenf, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten
- den Scheerkohl waschen und grobe Stielteile entfernen, in 3 cm breite Streifen schneiden, in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen
- in einer breiten Pfanne Butterschmalz erhitzen und aus der Topfenmasse Laibchen formen und diese beidseitig goldbraun anbraten
- den Scheerkohl mit der Senf-Zitronensauce vermengen und zu den Topfenlaibchen servieren

## **Die 22. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:**

**1 Zuckerhut-Salat:** ein Zicchoriensalat mit leicht bitterer Note

**Mizuna im Bund (helles Grün)** ein milder Asiasalat, geeignet zum roh essen oder kurz anbraten

**Erdäpfel „Agria“:** eine eher mehligere Sorte

**Jungzwiebel**

**Paprika**

**Chilis:** Thaichili (klein, rot, scharf) und „Extra cipös“ (mittelgroß, rot, spitz zulaufend, mittelscharf)

**Brokkoli**

**Scheerkohl im Bund (graugrün):** ein milder Blattkohl

**Rote Rüben**

**Kren:** ein kleines Stück zum Rote Rübenrezept

**Paradeiser:** schmecken nun schon herbstlich, aber noch gut

**Violetter Rettich:** manche Exemplare schauen von außen aus wie die Roten Rüben; leichte Schärfe; roh oder gebraten zu verwenden

**Rettichsalat:** Rettich schälen, grob reiben, mit einem Dressing aus ½ TL geriebenem Ingwer, ½ TL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und gehackter Petersilie vermengen

frische Kräuter: werden nun immer rarer

**1 Bund Petersilie**

(nur in der großen Kiste: zusätzlich 1 Bund Rosmarin)

**Zur Info: Die Kisten gibt es noch bis zur Kiste 26 am 19. November!**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team von gela Ochsenherz

[www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)