

29. Oktober 2019



gela Ernteanteils-Kiste 23

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Kohlrabigemüse mit Kokosmilch (für 2 Personen)

- 1 mittelgroße Zwiebel fein schneiden, in Kokosöl oder Ghee anbraten
- 400 g geschälten und in mundgerechte Stücke geschnittenen Kohlrabi, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 Prise Anissamen, 1/2 TL Kreuzkümmelsamen, 1/2 TL im Mörser grob zerstoßene Fenchelsamen zugeben und einige Minuten unter Rühren mitbraten, salzen und pfeffern, mit 100 ml Kokosmilch angießen und den Kohlrabi bissfest garen; mit gehackter Petersilie bestreuen und z. B. zu Reis servieren

Gebratener Kürbis mit Linsen und Feta (für 2 Personen)

- 1 Kürbis entkernen, mit der Schale quer in 1 cm breite Spalten schneiden, 1 Zwiebel in 2 cm breite Spalten schneiden; mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung) in einer Schüssel gut vermengen
- das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgebreitetem Backblech verteilen und bei 220° Umluft ca. 25 Min., bis das Gemüse gebräunt ist.
- in der Zwischenzeit 80 g Puy Linsen in einen Topf mit kochendem Wasser geben und ca. 20 Min. leise köcheln lassen, in ein Sieb geben und gut abtropfen und etwas auskühlen lassen, dann mit 1 TL abgeriebener Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, 1 gepressten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, reichlich gehackter Petersilie vermengen
- die Kürbisspalten mit den Linsen anrichten und mit 60 g in kleine Würfel geschnittenem Schafkäse bestreuen

Senfiger Scheerkohl mit Topfenlaibchen (für 2 Personen)

- 350 g Karotten in feine, 3 cm lange Stiftchen schneiden; 1 Paprika in feine Streifen schneiden; ½ Zwiebel in feine Scheiben schneiden; 1 EL geriebenen Ingwer 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 entkernten gehackten Chili vorbereiten
- Alles in Sesam- oder Olivenöl anbraten, nach einigen Minuten einen halben Chinakohl, in Streifen geschnitten zugeben und 3 Min. mit braten
- mit 2 EL Sojasauce, 2 EL Wasser, 1 EL trockenem Sherry aufgießen; 1 TL Rohrzucker, Salz zugeben und ca. 4 Min. dünsten
- in der Zwischenzeit 200 g festen Tofu in 1 cm große Würfel schneiden, in etwas Maismehl und Salz wenden, in der Pfanne in Ghee oder Kokosöl von allen Seiten knusprig braten, salzen
- Chinakohlgemüse mit 2 EL in einer Pfanne ohne Fett angerösteten Sesamsamen, 2 EL gehackter Petersilie und den Tofuwürfeln bestreuen und zu Basmatireis servieren

Die 23. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

1 Salat

Chinakohl: ein milder Asiasalat, geeignet zum roh essen oder kurz anbraten

Karotten: orangefarbene und eine violette „Purple Dragon“

Zwiebel

Paprika

Kohlrabi violett: er ist sehr groß; bei manchen Stücken können holzige Teile dabei sein, diese bitte ausschneiden

Mangold im Bund

Kürbis Hokkaido grün: wie Hokkaido orange zu verwenden

Schwarzer Rettich: leichte Schärfe; roh oder gebraten zu verwenden

Rettich Salat mit Apfel und Walnüssen: 1 Rettich schälen und grob reiben; 1 Apfel entkernen und in feine Scheiben schneiden; 2 EL Walnüsse in der trockenen Pfanne anrösten und grob hacken; ein Dressing aus 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Honig, Salz und Pfeffer zubereiten und Alles vermengen

frische Kräuter: werden nun immer rarer

1 Bund krause Petersilie

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

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