



GeLa Ernteaanteils-Kiste 19

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,
die Paprika erfreuen mit ihrer Farbe den Anblick der vielen gepackten Kisten und wieder hat das Feld eine reiche Ernte hergegeben! Am 17.10. Ist unser Erntedankfest!

Gebackene violette Erdäpfeln und Melanzani mit Misosauce

- für die Misosauce 2 EL Misopaste, 3 EL Olivenöl, 1 EL Harissa Gewürz Pulver, Saft einer ½ Zitrone verrühren
- 500 g Erdäpfeln schälen und vierteln; 350 g Melanzani der Länge nach halbieren, die Schnittflächen ein paar mal leicht einschneiden; das Gemüse auf einem Backblech mit der Hälfte der Misosauce und 2 EL Thymianblättchen vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 35 Min. backen, zwischendurch 1 mal wenden
- in der Zwischenzeit 60 g Mandelkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und grob hacken
- das Gemüse aus dem Rohr nehmen, mit der restlichen Misosauce beträufeln und den Mandeln bestreuen

Reisnudeln mit Tatsoi, Paprika und Sesam

- 200 g Reisnudeln in kochendem Salzwasser ca. 4 Min. köcheln (siehe Packungsanweisung), dazwischen immer wieder umrühren; in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen
- ein Dressing aus 2 EL Tamari Sauce, 1 EL Sesamöl, 1 EL Honig, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio-Limette, 1 EL Reisessig (wenn vorhanden, sonst mehr Limette), 1 gepressten Knoblauchzehe, 1 EL geriebenem Ingwer zubereiten
- 3 EL Sesamsamen und 2 EL Kokosraspel in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- in einer Pfanne in Sesamöl 3 EL fein geschnittenen Lauch, 1 bis 2 in feine Streifen geschnittenen Paprika 3 Min. sanft anbraten; 1 Tatsoi vom Strunk befreit, in breite Streifen geschnitten, für 3 Min. mitbraten, die Nudeln noch kurz in der Pfanne mit erwärmen, die Kokosraspeln untermengen
- die Tatsoinudeln auf Tellern anrichten und mit dem Dressing begießen; mit Sesamsamen und gehackter Dille/oder Schnittknoblauch bestreuen

Sellerieschnitzel mit Parmesanbrösel

- in einem mittelgroßen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, 2 EL Zitronensaft zufügen
- 1 Knollensellerie schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und im Salzwasser ca. 10 Min. bissfest köcheln, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken; die Selleriescheiben mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern
- die Selleriescheiben zunächst in Dinkelmehl wenden, dann in einem verquirlten Ei wenden und dann mit einer Mischung aus halb geriebenem Parmesan, halb Semmelbrösel panieren
- in einer breiten Pfanne in Sonnenblumenöl die Sellerieschnitzel beidseitig goldbraun herausbraten
- dazu eine Rahmsauce mit reichlich gehackter Dille/oder Schnittknoblauch, etwas Zitronensaft und Salz und einen Salat servieren

Fenchel-Erdäpfel-Suppe

- in einem Topf in Ghee oder Kokosöl ½ fein geschnittenen Lauch, 2 fein geschnittene Knoblauchzehen, 300 g geschälte und in kleine Würfel geschnittene Erdäpfeln, 1 in Würfel geschnittenen Fenchel, je 1 TL grob gemörserte Fenchel- und Kreuzkümmelsamen, 1 TL geriebenen Ingwer und etwas Thymianblätter einige Minuten sanft anbraten, salzen und pfeffern
- das Gemüse mit ½ Lit Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Min. sanft köcheln lassen; mit Salz abschmecken
- die Suppe auf Tellern anrichten, mit 1 EL Sauerrahm und gehackter Dille/oder Schnittknoblauch und gehacktem Fenchelgrün verfeinern

Diese Woche für euch geerntet:

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

Tatsoi: ein Asiasalat mit einer schönen Rosette und mildem Geschmack; dieses Blattkohlgemüse kann roh als Salat oder kurz angebraten gegessen werden

Erdäpfeln "Viola": eine violette Erdäpfelsorte mit feinem Geschmack, vorwiegend festkochend; die Erdäpfellagerernte ist nun herinnen, deshalb gibt es gleich nochmal welche in der Kiste, diesmal eine Sortenrarität

Lauch

Knoblauch

Melanzani: ist noch mal eine schöne Portion reif geworden

Fenchel: auch das Fenchelgrün ist verwendbar

Paprika: verschiedene Sorten

Sellerieknolle: auch das Blattgrün ist verwendbar; kleine Mengen fein geschnitten in Suppen oder als Gemüsechips

Ruccola Bund

Frische Kräuter:

1 Bund Dille oder Schnittknoblauch

1 Bund Thymian

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Wir feiern Erntedank am 17. Oktober, 14 bis 20 Uhr am Gärtnerhof von GeLa Ochsenherz:

Feldbegehung, Lagerfeuer, Musik, Baumtaufe und Baumschnittschnupperkurs, Gemüsemandala Buffet mit Palatschinken, Kuchen, Aufstrichbroten und Herbstgemüse-Eintopf

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz