



GeLa Ernteanteils-Kiste 21

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Heute hatten wir einen angenehmen Erntetag, obwohl 2 Mitarbeiter krank waren. Die Kohlgewächse dominieren nun das Feld und auch die Kiste...

Gebratener Schwarzkohl mit Ricotta und Spiegeleiern

- 1 Bund Schwarzkohl von dicken, zähen Blattrippen befreien und die Blätter in 0,5 cm breite Streifen schneiden
- ½ fein geschnittenen Lauch, 1 klein gehackte Chilischote, 1 in feine Streifen geschnittenen Stangensellerie und 2 gehackte Knoblauchzehen in Olivenöl sanft anbraten, dann die Schwarzkohl Blätter zugeben und einige Minuten weiter braten; Saft und abgeriebene Schale einer ½ Bio Zitrone, Salz, Pfeffer und eine gute Prise geriebene Muskatnuss zugeben und noch einige Minuten weiter garen bis der Kohl bissfest gebraten ist
- 50 g Ricotta löffelweise auf dem Kohlgemüse verteilen, dann 3 Eier in die Pfanne schlagen, einige Minuten weiter braten, dann die Pfanne mit einem Deckel zudecken, kurz weiter garen und dann vom Herd nehmen und warten bis die Eier die gewünschte Konsistenz haben; die Eier mit Salz und Pfeffer abschmecken
- dazu getoastetes Schwarzbrot servieren

Kohlrabi Gratin mit Blauschimmelkäse

- 1 Kohlrabi schälen, vierteln und in 0,3 cm dicke Scheiben schneiden; die Blätter von groben Blattrippen befreien und in feine Streifen schneiden
- in einer Pfanne ½ fein geschnitten Lauch und 1 gehackte Knoblauchzehe sanft anbraten; 200 ml Schlagobers, 200 ml Gemüsebrühe, 1 TL Dijon Senf, 20 g geriebenen Parmesan, 1 EL gehackte Salbeiblätter, Salz und Pfeffer zugeben und 4 min. köcheln lassen
- in eine gebutterte Auflaufform die Kohlrabischeiben legen, leicht salzen, mit einem Teil des Gusses aus der Pfanne begießen, die nächste Schicht Kohlrabi einlegen, mit dem Guss begießen und so fort...
- obenauf 40 g Gorgonzola in kleine Stücke zerteilt verteilen, mit 20 g Semmelbrösel, die mit 1 EL Olivenöl vermengt wurden, krönen und das Gratin im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca 45 Min. goldbraun backen
- dazu passen gekochte Erdäpfel und ein Salat

Rote Rüben-Kichererbsen-Laibchen mit Kapuzinerkressejoghurt

- in einer Pfanne in etwas Kokosöl 1 TL Senfsamen und 1 TL Kreuzkümmelsamen anrösten, wenn die Senfsamen beginnen zu hüpfen, vom Herd nehmen
- 300 g Rote Rüben in Wasser bissfest kochen, etwas abkühlen lassen, schälen, grob reiben, mit den Händen den Saft in ein Glas ausdrücken (schmeckt gut)
- 250 g gekochte Kichererbsen (aus dem Glas oder selbst gekocht) im Mixer grob pürieren
- geriebene Rote Rüben, Kichererbsenpüree, abgeriebene Schale und Saft einer ½ Bio Zitrone, 1 verquirltes Ei, Salz und Pfeffer vermengen
- aus der Masse kleine Laibchen formen und in einer breiten Pfanne in Ghee beidseitig goldbraun heraus braten
- dazu eine Sauce aus 1 Becher Joghurt, Salz, 2 EL gehackter Kapuzinerkresse, 1 gepressten Knoblauchzehe und etwas Zitronensaft reichen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Schwarzkohl: dunkelgrüne, gewellte Kohlblätter,, auch Cavolo nero genannt; eine italienische Blattkohl Sorte mit feinem Geschmack

Erdäpfeln "Laura": vorwiegend festkochend

Lauch, Knoblauch

Schwarzer Rettich: roh als Salat oder auf's Brot oder kurz angebraten zu verwenden

Rote Rüben

Kohlrabi mit Grün: auch das Grün ist verwendbar; unsere Kohlrabi werden sehr groß, sind aber meist trotzdem nicht holzig; eventuell holzige Stellen wegschneiden

Paprika: verschiedene Sorten

Stangensellerie

Radicchio: ein Salat mit leicht bitterer Note

Radicchio-Stangensellerie Salat mit Apfel: ½ Radicchio in 1 cm breite Streifen schneiden; 1 bis 2 Stangensellerie in feine Streifen schneiden; 1 süß-säuerlichen Apfel entkernen und feinblättrig schneiden; ein Dressing aus 1 TL Honig, 1 TL Senf, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer zubereiten und alle Zutaten vermengen

Frische Kräuter:

1 Bund Salbei

1 Bund Kapuzinerkresse

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz