



## GeLa Ernteanteils-Kiste 16

### Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Ein wunderschöner Erntetag! Ein herbstliches Kisterl ist es geworden...

### Gebackener Spaghettikürbis mit Quinoa-Paprika-Paradeiser-Fülle

Den Spaghettikürbis längs halbieren; die Kerne mit einem Löffel herauslösen; die Hälften mit der Schnittseite nach oben auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen, gut mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca 35 Min. weich backen; dann herausnehmen; mit einem Löffel bis zur Schale das Fruchtfleisch auflockern (jetzt sind die fasrigen "Spaghettis" sichtbar), jedoch das Fruchtfleisch in der Kürbisschale belassen

- In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Salzwasser zum Kochen bringen; 1 Tasse Quinoa hinzugeben, 9 Min. köcheln lassen; durch ein Sieb abgießen, gut kalt abspülen; abtropfen lassen
- Auch in der Zwischenzeit in einer Pfanne 1 fein geschnittene Zwiebel in Olivenöl anbraten; 2 entkernte und in feine Streifen geschnittene Paprika und ½ entkernten und fein gehackten Chili zugeben und weiterbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und einige Minuten weiter braten; salzen und pfeffern
- Quinoa und Paprika-Zwiebel mischen; 1 Handvoll geviertelte Cocktailparadeiser und 2 EL zerzupfte Basilikumblätter untermengen und die beiden Kürbishälften damit befüllen
- 1 in kleine Würfel geschnittenen Büffelmozzarella oder veganen Käse darauf verteilen und die Kürbishälften für weiter 12 Min. bei Grillfunktion ins Backrohr schieben
- Dazu einen Radicchio Salat servieren

### Spaghetti mit Roter Rübe und Basilikum-Zitronenmelissen-Pesto

- von den Rüben die Blätter herunter schneiden und beiseitelegen;
- die Rüben schälen, vierteln und in 2 mm dünne Scheibchen schneiden
- ½ Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anbraten; die Rüben-Scheibchen zugeben und 7 Min. mitbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen und die in feine Streifen geschnittenen Blätter der Rüben zugeben und weitere 5 Min. braten; salzen, pfeffern und mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio-Zitrone abschmecken
- in der Zwischenzeit 250 g Spaghettini in reichlich Salzwasser bissfest garen
- 3 EL Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne) in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, leicht salzen und abkühlen lassen; 3 EL gehacktes Basilikum und 2 EL gehackte Zitronenmelisse gemeinsam mit den Pinienkernen, etwas Salz und 6 EL Olivenöl im Mixer zu einem Pesto pürieren
- die Nudeln mit den gebratenen Chioggia Rüben vermengen, auf Tellern anrichten und darauf das Pesto anrichten
- dazu geriebenen Parmesan und eventuell Zitronensaft reichen

### Frittata mit Paprika und Zucchini

- ½ Zwiebel in feine Ringe schneiden, ½ Chili fein hacken, 2 Paprika entkernen und in dünne Streifen schneiden, 300 g Zucchini in dünne Scheiben schneiden – Alles in reichlich Butter sanft anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. garen
- In einer Schüssel 4 Eier mit Salz, Pfeffer und 2 EL Schlagobers verquirlen, 30 g geriebenen Parmesan und 2 EL zerzupftes Basilikum und Zitronenmelisse zugeben; noch etwas Butter in die Pfanne geben und die Eimasse über das Gemüse gießen; bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Min. die Eier stocken lassen
- einen Deckel auflegen, die Pfanne umdrehen, die Frittata vom Deckel wieder in die Pfanne gleiten lassen und auf der 2. Seite einige Minuten anbraten. Die Frittata heiß mit Salat servieren.

## Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: **1 Radicchio (mit grünen Blättern) und leicht bittere Note,**

große Kiste: **1 Radicchio, 1 Portulak Salat** (im Plastiksackerl)

(bei den süßen Salaten ist derzeit eine Pause, es gibt leider keine...)

### **Rezept Radicchio Salat mit Crème Fraîche:**

Ein Dressing aus 150 g Crème Fraîche, 1 EL Honig, 1 EL körnigem Senf, 1 EL Weißweinessig, 2 EL Olivenöl, 2 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer verrühren;

½ Radicchio in sehr feine Streifen schneiden und mit dem Dressing vermengen

### **Zwiebel**

**Spaghettikürbis:** eine frühe Kürbissorte, ovale Form, gelblich, mit fasrigem Fruchtfleisch, das nach dem Garen in Spaghetti ähnliche Fäden zerfällt; der Kürbis hat einen sehr feinen Geschmack; siehe Rezept

**Rote Rüben:** Varianten der Roten Rübe; diesmal hauptsächlich Chioggia Rübe (außen pink, innen pink-weiß geringelt) und weiße Rote Rübe; teilweise auch dunkelrote; bitte rissige Stellen ausschneiden; die Rüben sind sehr fein aufgeschnitten und mariniert auch roh zu verwenden; sonst gebraten, gebacken...

**Karotten:** teilweise gemischt, orangene, dunkelviolette, gelbe

### **Zucchini**

**Paprika:** sind jetzt viele reif; eine Beschreibung der Sorten findet ihr in den GELA Nachrichten 34/ 2021, mit Bild dazu

**Chili "Spiral"** (im Papiersackerl): mittelscharfer Geschmack

**Paradeiser:** eine kleine Portion

**Erdäpfeln "Anuschka"**: vorwiegend festkochend

**1 Bund Melisse:** frisch oder getrocknet als Tee zu verwenden; oder mit Basilikum als Pesto

**1 kleiner Bund Basilikum:** das letzte für heuer; teilweise sind die Blätter an der Unterseite grau verfärbt - diese bitte wegzupfen!

**Bitte alle Leerkisten retour bringen!! Wir haben sonst zu wenige!**

**Bitte überall zu Hause schauen!!**

**Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

**Liebe Grüße,**

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz