



GeLa Ernteanteils-Kiste 20

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,
Heute war wieder so ein schöner Erntetag mit kalter Brise und
Sonnenschein im Gesicht! Nun kommen die verschiedensten
Kohlgemüse auf den Teller: diesmal Brokkoli/Karfiol, Chinakohl, Kraut

Erdäpfel-Brokkoli/Karfiol-Curry

- Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und 1 gehackte Zwiebel sanft darin anschwitzen; 2 EL gehackten Ingwer und 1 entkernte gehackte Chili zugeben und einige Minuten weiter braten; 1 EL Currypulver, 1 TL Garam Masala, ½ TL Kurkumapulver zugeben und kurz weiter braten
- 1 Dose grob gehackte enthäutete Paradeiser, 50 ml Apfelessig, 1 EL Zucker, 250 ml Wasser und Salz zugeben und zugedeckt 20 Min. köcheln lassen
- 500 g in 2,5 cm große Würfel geschnittene geschälte Erdäpfeln und 2 entkernte und in Würfel geschnittene Paprika zugeben und weitere ca. 35 Min. garen bis die Erdäpfeln gar sind
- In der Zwischenzeit vom Brokkoli/Karfiol den Stiel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Röschen teilen und extra legen; in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und zunächst die Stiele darin 4 Min blanchieren, dann die Röschen zugeben und weitere 4 Min. blanchieren; das Gemüse durch ein Sieb abgießen und kalt abschrecken
- Den Brokkoli/Karfiol zum Curry geben und 2 Min. gemeinsam sanft köcheln; mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Dille bestreuen

Gebackenes Kraut mit Salbeibutter

- das Backrohr auf 220° vorheizen
- ein Kraut längs halbieren und jede Hälfte wiederum längs in je 4 Teile schneiden, sodass der Strunkkeil die Blätter zusammenhält
- in einem Topf mit kochendem Salzwasser das Kraut 2 Min. blanchieren, dann abgießen, kalt abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und dann trocken tupfen
- das Kraut mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 220° ca. 12 bis 15 Min. backen bis die Blätter am Rand goldbraun werden
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne ½ fein geschnittene Zwiebel in 2 EL Butter anbraten, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 2 EL grob gehackten Salbei, 1 gehackte Knoblauchzehe zugeben und sanft weiter braten, die abgeriebene Schale einer ½ Bio Zitrone und etwas Salz zugeben und vom Herd nehmen
- die Salbeibutter über das fertige Kraut gießen; dazu passt Reis oder getoastetes Schwarzbrot

Spaghetti mit roten Rüben, Zitrone und Walnüssen

- in einer trockenen Pfanne 3 EL Walnüsse anrösten und dann nach Abkühlung zwischen den Fingern zerkleinern
- 500 g rote Rüben schälen, in sehr kleine Würfel schneiden, 2 Knoblauchzehen klein hacken, beides in Olivenöl sanft anbraten

- mit 4 EL Wasser aufgießen, salzen, pfeffern, ca. 12 Min zugedeckt dünsten, evtl. etwas Wasser nachgießen
- weiters abgeriebene Schale und Saft einer Bio-Zitrone zufügen und weitere 2 Min. dünsten
- in der Zwischenzeit 250 g dünne Spaghetti in Salzwasser al dente köcheln; mit dem Rote Rüben-Gemüse vermengen
- Die Nudeln mit Olivenöl und weiterem Zitronensaft beträufeln, mit den Walnüssen und frisch geriebenem Parmesan und etwas gehackter Dille bestreuen
- Dazu einen Salat mit Ruccola servieren.

Gebratener Chinakohl mit Paprika und Sojasauce

- in einer breiten Pfanne eine gehackte Zwiebel in einer Mischung aus Sesamöl und Olivenöl anbraten. 1/2 entkernte, gehackte Chili und 1 entkernten, in Streifen geschnittenen Paprika zugeben und einige Minuten weiter braten. 1 TL Kreuzkümmelsamen zugeben und kurz weiter braten
- Nun ½ in Streifen geschnittenen Chinakohl zugeben und unter Rühren braten, bis er etwas zusammenfällt. Nun 2 EL Sojasauce und frisch gemahlener Pfeffer untermischen und kurz weiter garen.
- Den Chinakohl zu Reis servieren.

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 1 Salat, große Kiste: 2 Salate

Zwiebel

Erdäpfel "Rote Emmalie": eine vorwiegend festkochende Sorte mit rosa Schale und Fruchtfleisch

Paprika

Brokkoli oder Karfiol: in jedem Kisterl ist eine kleine Portion; teilweise entweder oder; teilweise von beidem ein kleines Stück

Chili "Extra cipös": rot, länglich, mittelscharf; im Erdäpfelsackerl zu finden

Chinakohl: ein Asia Blattkohlgemüse; roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendbar

Kraut

Rote Rüben

Ruccola im Bund

Physalis: ein paar Stück; wer mehr davon möchte, komme zum Erntedankfest diesen Samstag – da können welche geerntet werden

1 Bund Salbei: Reste können getrocknet werden, um im Winter Tee für Erkältungen und Halsweh zu haben...

1 Bund Dille: auch die Blütenstände sind essbar; die Dille samt Stiel verwenden

Achtung! Am 26.10., Feiertag, entfällt die Kiste! Dafür gibt es am 30.11. hinten angehängt die letzte Kiste.

**Am Samstag 16.9. ab 14 Uhr ist unser Erntedankfest.
Herzlich willkommen!**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz