



GeLa Ernteanteils-Kiste 21

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Wir sind sehr freudig gestimmt von unserem schönen, sehr gut besuchten Erntedankfest am Wochenende! Schön dass so viele Mitglieder da waren!

Gemüsesuppe mit Kräuterfritatten

- Den Fritattenteig zubereiten: 120 ml Milch (oder Hafermilch) mit 1 Ei verquirlen. 60 g Buchweizenmehl (oder Dinkelmehl), eine gute Prise Salz, 2 EL gehackte Petersilie und ein wenig gehackten Liebstöckel mit dem Schneebesen untermengen, 10 Min. rasten lassen
- 200 g Karotten und 200 g Sellerie schälen und in Stifte schneiden; 1 Fenchel halbieren und in Streifen schneiden; 1 Lauch putzen und in feine Ringe schneiden; 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden; 1 Stange Selleriegrün ohne Blatt fein schneiden.
- In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin gemeinsam mit 2 Lorbeerblättern und 5 Pfefferkörnern unter Rühren anbraten
- 750 ml Wasser angießen, ein Liebstöckel Stämmchen zugeben, gut salzen, ca. 30 Min. leise köcheln
- In der Zwischenzeit in einer Pfanne in etwas Ghee 2 bis 4 Palatschinken beidseitig goldbraun herausbacken, etwas abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden
- Die Suppe in Tellern anrichten und die Fritatten darauf verteilen. Die Suppe nach Wunsch mit geriebenem Parmesan bestreuen

Gefüllte Gemüsemalvenblätter mit Joghurtsauce

Ein leicht abgewandeltes Rezept von Birgit aus den letzten GeLa Nachrichten 41.

- Für die Joghurtsauce 150 ml Joghurt mit etwas Salz und $\frac{1}{2}$ fein geschnittenen Chili vermengen
- Gemüse vorbereiten: $\frac{1}{2}$ fein geschnittenen Lauch; 300 g Süßkartoffel in kleine Würfel geschnitten; etwas klein gehacktes Fenchelgrün und gehackte Petersilie
- In einer heißen Pfanne in Olivenöl die Süßkartoffeln und den Lauch einige Minuten anbraten und so lange braten bis diese leicht braun und schön weich werden
- In einer Schüssel das Gemüse mit 2 kleinwürfelig geschnittenen Scheiben Sauerteigbrot, 3 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Pinienkernen, 6 fein geschnittenen Datteln, Fenchelgrün und Petersilie, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss vermengen und leicht kneten bis die Füllung schön bindet.
- Nun ein ca. zwei Daumen dickes Stückerl auf ein Malvenblatt ganz unten am Stielansatz legen. Von den Seiten einschlagen und aufrollen. Mit einem Zahnstocher verschließen. 10 Malvenblätter befüllen.
- Die Röllchen in etwas Öl braten bis sie glasig und knusprig aussehen und leicht bräunen. Das dauert nicht lange.
- Mit der Joghurt-Sauce servieren.

Asiatische Nudeln mit Pak Choi, Mangold und Erdnuss-Sauce

- 50 g geschälte Erdnüsse in der trockenen Pfanne anrösten und fein hacken; die Hälfte der Erdnüsse mit der abgeriebenen Schale und dem Saft 1 Bio Limette, 6 EL Sojasauce, 30 g Erdnussbutter, 20 g Honig, 1 gepressten Knoblauchzehe, etwas fein gehacktem Chili vermischen und mit dem Pürierstab pürieren
- 250 g Sobanudeln oder andere asiatische Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten
- In der Zwischenzeit von 1 Pak Choi und $\frac{1}{2}$ Bund Mangold die Stiele in feine Streifen schneiden und die Blätter in grobe Streifen schneiden. Stiele und Blätter extra legen. $\frac{1}{2}$ Lauch in feine Streifen schneiden.
- In Sonnenblumenöl oder Ghee zunächst die Stiele einige Minuten anbraten, dann den Lauch zugeben und 3 Min. weiter braten; nun die Blattstreifen zugeben und unter Rühren noch einige Minuten weiter braten bis das Gemüse gar ist; salzen und pfeffern
- Die Nudeln mit der Erdnuss-Sauce und dem Gemüse vermengen und mit den restlichen gerösteten Erdnüssen bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Lauch

Knoblauch

Bunte Karotten: orangene, gelbe und violette

Karotten-Ingwer-Orangen-Suppe:

4 EL gehackten Lauch, 1 gehackte Knoblauchzehe, etwas gehackten Chili, 1 EL gehackten Ingwer in Ghee sanft anbraten; 500 g klein gewürfelte Karotten, etwas gehackten Liebstöckel und 1/4 TL Anissamen einige Minuten unter Rühren mitbraten

• 1/2 TL Kurkumapulver unterrühren und dann gleich mit 500 ml Gemüsebrühe aufgießen und die Karotten weich köcheln

• 1/8 Lit. Kokosmilch und 1 EL Zitronensaft zugeben, salzen und einige Minuten weiter köcheln, die Suppe pürieren und mit gehackter Petersilie bestreut servieren

Sellerieknolle mit Grün

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

Süßkartoffel (im Papiersackerl): haben wir heuer zum ersten mal angebaut; mit der Gemüsebürste gut putzen und waschen, in Stücke schneiden und in Olivenöl anbraten; oder das Rezept mit den Malvenblättern ausprobieren

Fenchel mit Grün

Mangold im Bund

Gemüsemalvenblätter: 2 bis 3 Stiele mit leicht gekräuselten, rundlichen Blättern; wie Spinat zu verwenden; die Blätter können kurz in der Pfanne in Öl angebraten oder in feine Streifen geschnitten im Salat gegessen werden; auch die zarten Teile des Stiels können mitgebraten werden. Für die Zubereitung siehe Rezept.

Petersilie im Bund

Liebstöckel im Bund

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

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz