



GeLa Ernteanteils-Kiste 22

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Wir hoffen ihr hattet schöne Herbstferien zw. eine gute Woche! Heute ist strahlendes Erntewetter und viel herbstliches Kohlgemüse mit viel Vitamin C in eurer Kiste!

Brokkoli Suppe

- ½ gehackte Zwiebel in Kokosöl anbraten; 1 gehackte Knoblauchzehe, ½ entkernten und gehackten Chili zugeben und unter Rühren sanft weiter braten; je ¼ TL Kardamompulver, Kreuzkümmelpulver, Gelbwurzpulver und Korianderpulver zugeben, kurz rühren und mit 500 ml Gemüsebrühe angießen
- 400 g in Würfel geschnittenen Brokkoli plus Blatt und Salz zugeben, ca. 15 Min. köcheln
- 100 ml Kokosmilch, Saft und abgeriebene Schale einer ½ Bio Limette zugeben, erhitzen und die Suppe pürieren
- Mit gehacktem frischen Koriander oder Dille bestreuen und dazu getoastetes Schwarzbrot und einen kleinen Ruccola-Schafskäse-Salat servieren

Wirsing-Erdäpfel-Gratin mit Kohlrabi-Pickles

- Die Pickles ein paar Stunden vorab zubereiten: 1 Kohlrabi schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden (die Kohlrabiblätter für ein anderes Gericht verwenden). Die Kohlrabischeiben in einer Schüssel leicht salzen und zuckern und 30 Min. ziehen lassen, dann das Wasser weggießen und die Scheiben mit Küchenpapier abtupfen. ½ Zwiebel in Ringe schneiden, 1 Knoblauchzehe in feine Scheiben, 1 entkernten Chili in feine Ringe schneiden, etwas Ingwer fein schneiden. Nun in einem kleinen Topf 200 ml Weißweinessig, 200 ml Wasser und 2 EL Zucker erhitzen; 1 EL Salz, ein paar Pfefferkörner, 1 TL Senfsaat, je ½ TL Koriander- und Kreuzkümmelsamen und ½ TL Kurkumapulver zugeben, ebenso Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer und die Flüssigkeit ein paar Min. köcheln lassen. Die etwas abgekühlte Flüssigkeit über die Kohlrabi gießen, ganz abkühlen lassen und zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen
- Für das Gratin 1 Wirsing vom Strunk befreien und gut waschen, in 2 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, durch ein Sieb abgießen und kalt abspülen, dann abtropfen lassen.
- 600 g Erdäpfeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
- Eine Auflaufform ausbuttern. Die Erdäpfelscheiben und die Kohlstreifen hinein schichten. Jede Schichte salzen und pfeffern und mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen. Zum Schluss 1 Becher Schlagobers darüber gießen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° 40 Min. backen.
- Die Kohlrabi-Pickles mit Zimmertemperatur zum Gratin servieren und mit etwas frischem Koriander/Dille bestreuen

Risotto mit Kürbis und Ingwer-Nüssen

- 1 Lit. Gemüsebrühe aufkochen und gut salzen
- 1 Zwiebel fein hacken und in einem zweiten Topf in 2 EL Butter zart anschwitzen
- 140 g Risotto-Reis und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und unter Rühren ca. 3 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- mit 150 ml trockenem Weißwein angießen; dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen...
- in der Zwischenzeit einen Kürbis vierteln, schälen und entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, bis der Kürbis fast gar ist, salzen, pfeffern
- 200 g Walnüsse mit 1 TL Honig, 1 EL geriebenem Ingwer, 1 guten Prise Salz vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 160° ca. 10 Min. goldbraun backen; nach dem Abkühlen in grobe Stücke brechen
- nach 18 Min. zum Risotto die abgeriebene Schale und den Saft einer ½ Bio-Zitrone und den Kürbis zugeben und noch ca. 2 Min. fertig garen bis der Reis außen cremig und innen kernig ist
- zum Schluss 1 EL Butter und 3 EL geriebenen Parmesan untermengen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen; auf Tellern anrichten und mit den Nüssen und gehacktem Koriander/Dille bestreuen.

Diese Woche für euch geerntet:

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

Chinakohl-Ruccola-Salat mit Apfel und Walnüssen

- Für das Dressing 100 g griechisches Joghurt mit 1 TL Dijonsenf, 1 TL Honig, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen
- 1 Apfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden; 4 EL Walnüsse in der Trockenen Pfanne goldbraun rösten. ½ Chinakohl und ¼ Ruccolabund in feine Streifen schneiden.
- Alle Zutaten mit dem Dressing vermischen und den Salat mit gehacktem Koriander/Dille bestreuen

Zwiebel "Bronzekugel"

Kürbis Hokkaido dunkelgrün: die Schale und die Kerne entfernen und wie den orangefarbenen Hokkaido verwenden

Erdäpfel "Ditta": vorwiegend festkochend

Brokkoli: eine schöne Portion: auch die Brokkoliblätter sind zu verwenden

Kohlrabi: mit Blattgrün, das auch mitverwendet werden kann, z.B. im Gratinrezept

Wirsing "Wiener Winter": gut waschen! Teilweise sind zwischen den Blättern Reste von Schädlingen

Paprika "Sweet Bite"

Chili Thai: im Erdäpfelsackerl zu finden; klein und scharf!

Ruccola im Bund: fein geschnitten als Salatbeigabe zu verwenden

1 kleiner Kräuterbund entweder Koriander oder Dille

Heuer ist am 30.11. die letzte Kiste.

Die Anmeldeformulare für 2022 verschicken wir Mitte November per email.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz