



# GeLa Ernteanteils-Kiste 16

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

heute war ein angenehmer, gut temperierter Erntetag und wir haben die erste wirklich herbstlich anmutende Kiste gepackt – mit vielen bunten Paprika und einem Wirsing. Und endlich sind auch die Fisolen reif!

## Gefüllte, würzige Paprika

- 8 kleinere bis mittlere Paprika vom Stielansatz befreien, der Länge nach aufschneiden, entkernen und dann auf einem Backblech mit 1,5 EL Olivenöl und 1,5 EL Balsamicoessig wenden und mit der Öffnung nach oben dicht nebeneinander auflegen. Die Paprika im vorgeheizten Backrohr bei 200° 15 Min. backen.
- In der Zwischenzeit die Fülle zubereiten: in einer Pfanne 1 klein gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten. 1 klein gehackten scharfen Paprika und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und sanft weiter braten. Noch etwas Olivenöl, 10 EL Semmelbrösel, 5 EL grob gemahlene Nüsse (Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse) zugeben und unter Rühren sanft anrösten. 1,5 EL grob gehackte Kapern, 2 EL gehackten Schnittknoblauch, etwas grob gehackten Liebstöckel, wenig Salz und viel frisch gemahlene Pfeffer untermengen.
- Nun die Paprika mit der Masse zu 3/4 füllen. Obenauf 100 g in sehr kleine Würfel geschnittenen Feta (oder veganen Käse) legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und die Paprika im Ofen ca. 15 weitere Minuten goldbraun backen. Dazu einen bunten Salat servieren

## Fisolen-Karotten-Linsen-Salat

- 100 g Puy-Linsen mit 2 Lorbeerblättern und 1 Zimtstange in nicht gesalzenem Wasser ca. 15 bis 20 Min bissfest köcheln, abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und dann mit Olivenöl, Salz, Pfeffer würzen
- 300 g Fisolen in Salzwasser bissfest köcheln, kalt abschrecken, in mundgerechte Stücke schneiden
- 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 TL geriebenen Ingwer und 250 g in feine Stiftchen geschnittene Karotten in einer Pfanne in Olivenöl ca. 5 Min. anbraten
- 1 TL in der trockenen Pfanne gerösteten und gemörserten Kreuzkümmel zugeben und mitbraten, ½ TL Kurkuma und 100 ml Schlagobers zugeben, salzen und pfeffern und kurz weiter dünsten
- die Linsen mit den Karotten, den Fisolen, 2 fein gewürfelten Datteln, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Schnittknoblauchröllchen vermengen

## Pasta mit Liebstöckelpesto und Wirsing-Karotten-Gemüse

- Für das Pesto 3 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. In einem Mixer 4 EL grob gehackten Liebstöckel, 4 EL Olivenöl, 1 gehackte Knoblauchzehe, 3 EL geriebenen Parmesan zerkleinern. Das Pesto mit der abgeriebenen Schale einer ½ Biozitronen und etwas Salz abschmecken
- In einer Pfanne in Olivenöl 1 gehackte Zwiebel sanft anbraten. 200 g in feine Stifte geschnittene Karotten, 1 gehackten scharfen Paprika und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und unter Rühren einige Min. braten. 250 g in sehr feine Streifen geschnittenen Wirsing zugeben und unter Rühren ca. 10 Min. braten bis der Wirsing zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit 250 g Pasta (z. B. Orechiette, Farfalle) in Salzwasser al dente köcheln, abgießen und dabei einen Schöpfer Kochwasser aufbewahren
- Die Pasta mit dem Pesto und etwas Nudelwasser gut vermengen, auf Tellern anrichten, das Gemüse darauf verteilen und mit geriebenem Parmesan und gehacktem Schnittknoblauch bestreuen

## Diese Woche für euch geerntet:

**Zwiebel, Knoblauch**

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

**Zucchini**

**Gurke**

**Neuseelandspinat:** die ursprüngliche Heimat dieses Spinats liegt in den Küstenregionen Neuseelands und Australiens; er gehört zur Gattung der Mittagsblumengewächse und hat einen feinen Geschmack; den Spinat 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen; mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen

**Wirsing**

**Paprika:** verschiedene Sorten; die kleinen orangefarbenen heißen "Sweet Bite Ophelia"

**Scharfe Paprika (im Paradeisersackerl):** wie einen milden Chili verwenden

**Fisolen**

**Paradeiser:** ist nur noch eine sehr kleine Portion reif

**Salat**

**1 Bund Liebstöckel:** siehe Rezept für Liebstöckelpesto; auch in Suppen zu verwenden; oder grob zerpulft ein wenig in den Blattsalat schmeckt auch gut

**1 Bund Schnittknoblauch:** wie Schnittlauch zu verwenden; die Stiele mit den Blüten und Knospen herausziehen; die Blüten und Knospen können gehackt über Speisen gestreut werden; **die Stiele der Blüten und Knospen sind zäh und müssen entfernt werden**

**Bitte vormerken: das Erntedankfest findet heuer am Samstag, 1. Oktober ab 14 Uhr statt.**

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

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz