



GeLa Ernteanteils-Kiste 18

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

heute beim Ernten war es zuerst regnerisch und kühl, dann sonnig warm – richtig herbstlich also. Kürbis orange, Rotkraut violett, Sellerieduft,...

Minestrone mit Petersilpesto

- Für das Pesto 3 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. In einem Mixer 8 EL grob gehackte Petersilie, 4 EL Olivenöl, 3 EL geriebenen Parmesan zerkleinern. Das Pesto mit der abgeriebenen Schale einer ½ Biozitrone und etwas Salz abschmecken
- 200 g Karotten, einen ½ Sellerie schälen und in Stifte schneiden; 1 Lauch putzen und in feine Ringe schneiden; 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden; 1 TL fein gehackten Ingwer vorbereiten; 2 Stangen Selleriegrün ohne Blatt fein schneiden; 3 EL fein geschnittene Petersilstiele vorbereiten
- In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, das Gemüse darin gemeinsam mit 2 Lorbeerblättern unter Rühren anbraten
- Mit 750 ml Gemüsebrühe angießen, gut salzen und 10 Min. leise köcheln lassen
- 250 g in 3 cm Stücke zerkleinerte Fisolen zugeben, nach einigen Min. 100 g Nudeln (z.B. Orecchiette oder Hörnchen) zugeben und ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis die Fisolen gar und die Nudeln al dente sind
- Die Suppe auf Tellern anrichten, jeweils mit 1 EL Pesto vermengen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen

Kürbis-Spätzle mit geröstetem Salbei und Nüssen

- 4 EL Walnüsse in der trockenen Pfanne rösten, etwas abkühlen lassen, zwischen den Fingern grob zerkleinern
- 250 g entkernten Kürbis mit der Reibe sehr fein reiben; mit 200 g Weizenmehl, 50 g Hartweizengrieß, 1 TL Salz, 1 TL Kurkuma, 1 guten Prise gemahlener Muskatnuss, 200 ml Hafermilch, 1 EL Olivenöl vermengen und 15 Min. rasten lassen
- In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, den Kürbisteig mit dem Spätzle Sieb ins Wasser schaben (alternativ von einem Holzbrett mit dem Messer ins Wasser schaben) und kochen lassen bis die Spätzle an die Oberfläche steigen, dann mit dem Schaumlöffel herausnehmen, im Sieb abtropfen lassen
- In der Zwischenzeit in einer Pfanne in Butter oder Kokosöl 1 Handvoll Salbeiblätter langsam knusprig anbraten, leicht salzen
- Die Spätzle auf Tellern anrichten, mit den gerösteten Salbeiblättern, gehackter Petersilie und den Nüssen bestreuen; wer mag kann auch geriebenen Parmesan darüber streuen
- Dazu einen Salat mit Ruccola servieren

Geröstete Rote Rüben, Karotten, Sellerie mit Lauch-Petersil-Zitronen-Joghurt

- 500 g Rote Rüben schälen, in 1 cm große Würfel schneiden; 300 g Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden; ½ Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden; je 1 TL Koriander- und Kreuzkümmelsamen grob mörsern; Das Gemüse und die Gewürze in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen und dann das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backrohr bei 220° ca. 30 Min. backen; dazwischen das Gemüse einmal umrühren und evtl. die Hitze reduzieren, falls es schon zu dunkel wird
- In der Zwischenzeit ½ Lauch fein hacken und mit 1 Becher griechischem Joghurt, etwas gehacktem Chili, 1 EL Olivenöl, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Biozitrone und etwas Salz vermengen
- Das Gemüse zum Joghurt servieren; dazu passen Fladenbrote

Diese Woche für euch geerntet:

Lauch, Knoblauch

Karotten: gelbe und orangene

Rote Rüben: schöne Blätter können wie Mangold verwendet werden

Sellerie: auch aromatische Selleriegrün kann sparsam mitverwendet werden

Neuseelandspinat: im Plastiksackerl; er gehört zur Familie der Eiskrautgewächse; für 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, mit Salz, Olivenöl und etwas Zitronensaft würzen

Fisolen

Kürbis Hokkaido

Salat

Rotkraut: Rotkrautsalat mit Apfel, Nüssen und Ruccola: ½ Rotkraut in sehr feine Streifen schneiden, mit etwas Salz vermengen, mit den Händen zerdrücken und 15 Min. rasten lassen; dann mit einem fein geschnittenen Apfel, 1 Handvoll in feine Streifen geschnittenem Ruccola, gerösteten Walnüssen und einem Dressing aus 2 EL Zitronensaft, ½ TL Senf, ½ TL Honig, 1 EL Essig, 2 EL Olivenöl, 2 EL gehackter Petersilie vermengen

Ruccola im Bund

1 Bund Petersilie

1 Bund Salbei

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

Am Dienstag, 1. November gibt es kein Kisterl. Dafür gehen die Kisterl dann bis 29. November.

Bitte alle Kisterl und Kisterltücher immer retour bringen!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz