



GeLa Ernteanteils-Kiste 20

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

heute war ein windiger Erntetag , aber alle waren fröhlich...diesmal gibt es statt Salat den guten Chinakohl, auch Grünkohl ist dabei, letzte Melanzani und Paprika...

Karottenlaibchen mit Kräuter-Kokosjoghurt

- Zunächst 6 EL heißes Wasser mit 2 EL geschrotetem Leinsamen in einer Schüssel verrühren und 5 Min. ziehen lassen
- Für den Joghurt Dip 1 Becher Kokosjoghurt mit 1 EL Majoran, 2 EL Schnittlauch, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer vermischen
- 400 g Karotten grob raspeln; mit den Leinsamen, ½ fein geschnittenen Zwiebel, 1 gehackten Knoblauchzehe, 1 TL Currypulver, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL geriebenem Ingwer, etwas fein gehackter Chili, 2 EL gehackten Nüssen, 70 g Kichererbsenmehl, Salz und Pfeffer gut vermischen
- In einer breiten Pfanne reichlich Kokosöl erhitzen und flache Karottenlaibchen hineinsetzen und beidseitig goldbraun herausbraten
- Die Karottenlaibchen mit dem Joghurt anrichten und dazu Salat servieren

Grünkohl Shakshuka mit Pesto und gepickeltem Rettich

- Für das Rettich Pickles 200 g Rettich in sehr feine Scheiben schneiden und mit einer Marinade aus 1 TL geriebenem Ingwer, 1 TL gemahlenem Koriander, ½ TL Kurkuma, ½ TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl ca. 30 Min. marinieren
- In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Butter aufschäumen, 1 gehackte Zwiebel anbraten, 1 entkernten und in feine Streifen geschnittenen Paprika unter Rühren 3 Min. anbraten; 250 g in 2 cm breite Streifen geschnittene Grünkohlblätter unter Rühren ca. 5 Min. anbraten, salzen
- 2 Mulden in den Grünkohl machen und 2 Eier hineinschlagen; bei 200° im Backrohr ca. 8 Min. backen, bis die Eiweiße gestockt sind; das fertige Gericht pfeffern, mit dem Pesto beträufeln und den Rettich Pickles servieren

Fenchel-Stangensellerie-Pasta mit Pesto

- Für das Pesto 30 g Walnüsse in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Die Nüsse gemeinsam mit 2 EL von den Stielen gezupften Majoranblättern, 5 EL Olivenöl, 1 gehackten Knoblauchzehe, 4 EL gehacktem Fenchelgrün mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Mit 3 EL geriebenen Pecorino (für vegane Variante weglassen), 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer Pfanne 1 bis 2 in feine Streifen geschnittene Fenchelknollen, und 3 von den Blättern befreite und in Scheiben geschnittene Stangensellerie in Olivenöl einige Minuten goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern.
- In der Zwischenzeit 250 g Spaghetti in wenig Salzwasser al dente köcheln, beim Abgießen 1 kleinen Schöpfer Nudelwasser aufheben.
- Die Spaghetti zurück in den Topf geben, mit dem Pesto und dem Schöpfer Nudelwasser vermengen. Auf Tellern anrichten, mit dem gebratenen Fenchel-Stangenselleriegemüse und geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu einen Salat servieren.

Diese Woche für euch geerntet:

Zwiebel, Knoblauch

Karotten: bunt

Stangensellerie: teilweise mit violetter Stiel

Kürbis „Delicata“: mit Schale verwendbar; schmeckt angebraten oder im Backrohr gebacken; wie schon der Name sagt sehr delikat mit nussigem Geschmack

Neuseelandspinat: im Plastiksackerl; wie Spinat zu verwenden

Melanzani: die letzten heuer; teilweise müssen sie geschält werden; sie sind innen aber gut

Fenchel: mit Grün, das in Salaten oder im Pesto verwendet werden kann

Rettich: weiß; kann roh als Salat oder gebraten als Gemüse gegessen werden

Paprika

Chinakohl: als Salat oder gebraten als Gemüse verwenden

Grünkohl: ein gekraustes Blatt Kohlgemüse mit mildem Geschmack; harte Blattrippen entfernen und den Kohl dünsten, blanchieren oder anbraten

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Majoran: teilweise französischer Majoran und teilweise syrischer Majoran (silbrig-grüne Blätter und leicht scharfer Geschmack)

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