



GeLa Ernteanteils-Kiste 21

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

heute haben wir einen schönen sonnigen Erntetag! Die Blätter der Bäume schwingen so schön im Wind...

Einiges an unterschiedlichem Kohlgemüse ist in der Kiste gelandet und auch noch Paprika und Mais...

Asiatische Nudeln mit Pak Choi, Paprika, Fenchel 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, 4 EL Sojasauce, 30 g Erdnussbutter, 1 TL 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 1 kleine Zwiebel hacken, 2 Knoblauchzehen fein hacken, 1 Fenchel und 1 Paprika in sehr feine Streifen schneiden, ½ Chili und 2 cm Ingwer fein hacken, ½ Pak Choi in 2 cm breite Streifen schneiden.
- In Sonnenblumenöl zunächst Zwiebel, Ingwer, Chili einige Minuten anbraten, dann den Paprika, Fenchel und Knoblauch zugeben und 3 Min. sanft weiter braten; nun Pak Choi zugeben und unter Rühren noch einige Minuten weiter braten bis das Gemüse gar ist; leicht salzen und pfeffern
- Die Nudeln mit der Erdnuss-Sauce und dem Gemüse vermengen und mit den restlichen gerösteten Erdnüssen und gehacktem Estragon bestreuen

Krautrouladen mit Einkornreisfülle und Kräuterjoghurt

- Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Vom Kraut 12 große Blätter herunterlösen im Wasser 2 Min. blanchieren, durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und dann trocken tupfen.
- Für die Fülle 1 gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 klein gewürfelten Fenchel, 1 klein gewürfelten Paprika und 1 TL gehackten Rosmarin zugeben und mitbraten. 100 g Einkornreis (oder Reis, Dinkelreis) und etwas mehr Olivenöl zugeben und 3 Min. weiter braten. Mit 70 ml Weißwein angießen, verkochen lassen; dann mit 130 ml heißer Gemüsebrühe angießen, salzen und pfeffern und zugedeckt bei ganz kleiner Hitze ca. 15 Min. ausdämpfen lassen. Den Einkornreis mit Salz, Pfeffer, 100 g kleinwürfelig geschnittenem Räuchtofu abschmecken.
- Jedes Krautblatt mit Reisfülle belegen, die Enden einschlagen und das Krautblatt aufrollen. In einer breiten Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen, die Rouladen darin beidseitig goldbraun anbraten, dann mit 250 ml Gemüsebrühe angießen, Deckel auf die Pfanne legen und die Rouladen bei sanfter Hitze 15 Min. fertig garen.
- Dazu eine Sauce aus 1 Becher griechischen Joghurt, vermengt mit dem Saft und der abgeriebenen Schale einer ½ Bio Zitrone, 2 EL gehacktem Estragon, Salz und Pfeffer und einen Salat reichen
- Die Rouladen auf Tellern anrichten und dazu die Joghurtsauce servieren

Blanchierter Romanesco und Mais mit frittierten Maishaaren

- Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Vom Romanesco (bzw. teilweise Brokkoli) die Stiele in sehr feine Scheiben schneiden, die Röschen teilen; vom Mais die feinen hellen Haare zur Seite legen; die Körner vom Mais mit dem Messer herunterschneiden
- Romanesco und Maiskörner im Salzwasser 4 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kurz kalt abschrecken, gut abtropfen lassen, dann auf Tellern anrichten, mit Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln, mit Meersalzflocken bestreuen und pfeffern
- Einen dünnen Tempura Teig herstellen: 20 g Mehl, 20 g Speisestärke, etwas Backpulver, 60 ml kaltes Mineralwasser und etwas Salz gut verrühren; in einem Topf reichlich Bratöl erhitzen und jeweils ein kleines Büschel Maishaare in den Teig tauchen, abtropfen lassen und im heißen Fett frittieren; mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen; wer noch Teig übrig hat kann noch ein paar Krautblätter oder Zwiebelscheiben in den Teig tauchen und frittieren
- Die frittierten Maishaare zum Romanesco-Mais anrichten

Diese Woche für euch geerntet:

Pflücksalat (im Bio-Plastiksackerl): bei diesem Salat werden die Blätter 2 cm über dem Boden abgeschnitten und nach ein paar Wochen können neue Salatblätter geerntet werden

Zwiebel

Süßkartoffeln (im Papiersackerl): auch Batate genannt; wir haben sie seit letztem Jahr im Anbauprogramm, aber nur eine kleine Menge. Sie sind vielseitig verwendbar, wie Erdäpfeln; die Schale kann mitverwendet werden (einfach mit der Gemüsebürste gut reinigen)

Süßkartoffel-Pommes und Kohlrabi mit veganer Kräutermayo

- Die Süßkartoffel mit der Gemüsebürste gut reinigen und mit der Schale längs in 1,5 cm dicke Pommes schneiden; den Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden; das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3 EL Olivenöl, 2 gepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer vermengen und bei 220° Umluft ca. 25 bis 30 Min. goldbraun backen; dazwischen 1mal wenden
- In der Zwischenzeit die Mayo zubereiten: 100 ml Sojamilch mit 1 TL Dijonsenf, 1 EL Zitronensaft, dem Abrieb einer ½ Bio Zitrone, ½ TL Honig, Salz, Pfeffer, 3 EL gehacktem Estragon, etwas gehacktem Rosmarin mit dem Pürierstab mixen; dann insgesamt 120 ml Oliven- oder Sonnenblumenöl langsam mit hinein mixen, sodass die Mayo emulgiert; evtl. mit mehr Salz und Zitronensaft abschmecken
- Die Mayo zum Gemüse servieren

Weißkraut oder Rotkraut: entweder oder in der Kiste

Kohlrabi: die ersten Herbstkohlrabi haben eine gute Größe erreicht; wir haben 2 verschiedenen Sorten geerntet, entweder oder in der Kiste; „**Blauer Speck**“ (dunkelviolett), „**Dyna**“ (hellviolett-grün)

Pak Choi „White Sellerie Mustard“: ein asiatisches Blattkohl Gemüse mit mildem Geschmack; schaut aus wie ein länglicher Pak Choi; eignet sich roh als Salat oder kurz angebraten in asiatischen Gemüsegerichten

Mais: heuer gibt es einen späten Satz Mais, die Körner sind teilweise nicht ganz reif und weiß, schmecken aber trotzdem gut! So könnt ihr noch jetzt im Herbst frische Maiskolben genießen

Romanesco: ein an Karfiol oder Brokkoli erinnerndes Kohlgemüse mit wunderschöner fraktaler Struktur und hellgrüner Farbe; wenn im Kisterl sehr klein dann mit Brokkoli ergänzt

Fenchel: gleich noch mal in der Kiste, weil er jetzt erntereif ist

Paprika

Chili „Extra Cipös“: mittelscharf

1 Bund russischer Estragon: die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken; in Saucen oder Gemüsegerichten verwenden

1 Bund Rosmarin

Am 1. November ist Feiertag, deshalb gibt es da kein Kisterl, dafür wird eines hinten angehängt und das letzte Kisterl ist heuer am 29.11.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz