



GeLa Ernteanteils-Kiste 22

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

ein guter Erntetag ist vorüber – feucht aber ohne Regen und eher warm. Jetzt kommen jede Woche mindestens 2 Kohlgemüse ins Kisterl, damit ihr unsere Kohlgemüse-Vielfalt kennenlernt und weil sie im Herbst und Winter zu unserer Hauptversorgung gehören – diesmal Herbstrüben und Wirsing.

Mangold, Artischockenstiele und Kichererbsen mit Joghurt

- Die Artischockenstiele mit der Gemüsebürste waschen und in 1 cm breite Stücke schneiden und im kochenden Salzwasser 7 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen
- In einer breiten Pfanne in Olivenöl 1 fein geschnittenen Lauch, 2 gehackte Knoblauchzehen, ½ TL Kümmelsamen, die in 1 cm Stücke geschnittenen Mangold-Stiele und die Artischockenstielstücke zugeben und sanft einige Minuten braten
- die 1 cm breit geschnittenen Mangold-Blätter, ca. 250 g gekochte Kichererbsen, 75 ml Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 5 Min. garen bis die Blätter weich sind
- das Gemüse auf Tellern anrichten, mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, mit grob zerzupftem frischen Koriander bestreuen. Dazu griechisches Joghurt (oder eine vegane Alternative) und eine Schüssel Reis servieren

Wirsing-Parmesan-Suppe

- 1 Porree in feine Ringe schneiden und in Olivenöl langsam anbraten; 1 gehackte Knoblauchzehe, ½ gehackte Chilischote, 150 g in sehr kleine Würfel geschnittene Karotten, 1 TL Kreuzkümmel und ½ TL grob gemörserte Fenchelsamen zugeben und 2 Min. weiter braten
- 250 g Wirsing vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden; zum Lauch geben, etwas Olivenöl zugeben und einige Minuten anbraten, salzen und pfeffern
- 600 ml Gemüsesuppe angießen, 40 g Parmesan im Stück plus Rinde zugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen; das Parmesanstück entfernen
- die Suppe mit geriebenem Parmesan und zerzupftem Koriander bestreut servieren

Herbstrüben und Kürbis mit Walnüssen und Kapernsauce

- 1 Becher griechisches Joghurt (oder vegane Alternative mit ½ TL Ahornsirup, 1 EL Zitronensaft 2 EL gehackten Kapern, 1 EL gehacktem Koriander, etwas Salz und Pfeffer verrühren
- Das Backrohr auf 200° vorheizen; 2 Herbstrüben waschen und mit der Schale in mundgerechte Stücke schneiden; 400 g Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden; auf einem Backblech mit 2 EL Olivenöl, 1 fein gehackten Chili, 1 EL Ahornsirup, 5 EL grob gehackten Walnüssen, Salz, Pfeffer und 1 TL gemörserten Kreuzkümmelsamen vermengen und ca. 30 min. backen
- Das Gemüse auf Tellern anrichten, die Kapernsauce und einen Salat dazu servieren

Gebratener Radicchio

- 1 Radicchio im Ganzen zw. Den Blättern waschen, gut abtropfen lassen, trocken tupfen und dann der Länge nach vierteln, sodass der Strunk die Blätter zusammenhält
- Nun in einer breiten Pfanne in Olivenöl 2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen sanft anbraten; die Radicchiostücke in die Pfanne legen und von beiden Seiten ca. 2 Min. braten, salzen und pfeffern, mit wenig Balsamicoessig und etwas Olivenöl beträufeln und gehacktem Koriander bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

Salat

Lauch, Knoblauch

Karotten: gelbe und orangene

Wirsing

Kürbis Hokkaido: mit Schale verwendbar

Artischockenblattstiele (graugrüne Stangen): die Blätter der Artischockenpflanze können wie Cardy zubereitet werden und haben auch den feinen Artischockengeschmack; in Salzwasser einige Min. blanchieren, danach noch in der Pfanne anbraten

Herbstrübe (weiß und gelblich): auch Ackerrübe genannt; sie war früher ein Hauptnahrungsmittel und wurde dann von den Erdäpfeln verdrängt; sie gehört zu den Kohlgewächsen und kann roh fein gerieben als Salat oder gebraten/gedünstet verwendet werden

Mangold bunt

Radicchio: als würzige, leicht bittere Salatbeigabe oder kurz angebraten verwenden

Paprika

Mais: es gehen sich noch einmal Maiskolben aus; teilweise sind die Körner klein und weiß, sie schmecken aber trotzdem gut und frisch

1 Bund Koriander

Bitte alle Kisterl und Kisterltücher immer retour bringen!

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