



GeLa Ernteanteils-Kiste 22

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

heute beim Ernten war es in der Früh nass vom Regen und um 10 Uhr ist dann für den ganzen Tag die Sonne gekommen und hat uns gewärmt...Die roten Rüben und die Erdäpfel kommen schon aus unserem Lager, alles andere frisch vom Feld...

Rote Rüben und Kohlrabi Hasselback mit Kräuter-Crème fraiche

- 3 Stück Rote Rüben und ½ Kohlrabi (noch einmal halbiert) mit der Schale in einem Topf mit kochendem Wasser bissfest köcheln
- Das Gemüse kalt abschrecken, schälen, halbieren und jede Knollenhälfte fächerförmig, alle 2 mm in Scheiben schneiden, die aber am unteren Ende noch 1 cm zusammen halten; das Gemüse auf ein Backblech legen
- eine Marinade aus 2 EL geschmolzener Butter, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und der abgeriebenen Schale einer Bio Zitrone verrühren und das Gemüse großzügig, auch in die Fächer hinein, damit einpinseln (die Hälfte der Marinade aufbewahren)
- das Gemüse im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 25 Min. backen, dann noch einmal mit Marinade einpinseln und weitere 15 Min. backen
- in der Zwischenzeit 1 Becher Crème fraiche mit dem Saft einer 1/2 Biozitrone, 2 EL gehackter Petersilie, etwas gehackten Thymianblättern, 2 EL gehackten Kapern, Salz, Pfeffer verrühren
- das knusprige Gemüse aus dem Rohr mit der Crème fraiche und Salat servieren

Asiatische Nudeln mit Tatsoi, Spargelsalat und Stangensellerie

- 250 g asiatische Nudeln (Eiernudeln oder Reisnudeln) laut Packungsanleitung in Wasser köcheln, abgießen, kalt abschrecken
- 2 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- Von 1 Spargelsalat den Strunk gut schälen und in feine Stifte schneiden; die Hälfte der Blätter in breite Streifen schneiden und extra legen; 2 Stangensellerie in feine Scheiben schneiden
- 1 gehackte Zwiebel in Sesamöl oder Ghee sanft anbraten; 1 TL klein gehackten Ingwer und 1 gehackte Chilischote mitbraten; die Spargelsalatstifte, den Stangensellerie und 2 gehackte Knoblauchzehen einige Minuten sanft mitbraten
- einen vom Strunk befreiten und in grobe Streifen geschnittenen Tatsoi und die geschnittenen Spargelsalatblätter zugeben und 2 Min. mitbraten
- mit 2 EL Sojasauce, dem Saft einer ½ Zitrone, etwas Salz und gemahlenem Pfeffer abschmecken
- die Nudeln in die Pfanne geben und kurz durchschwenken
- die Gemüse-Nudeln auf Tellern anrichten, mit gerösteten Sesamsamen und gehackter Petersilie bestreuen und etwas Zitronensaft beträufeln

Pastinaken-Erdäpfel-Puffer mit Kräuterrahmdip und Rettichsalat

- Einen Dip aus 1 Becher Sauerrahm (oder veganes Joghurt), 1 gepresste Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, etwas Salz, 2 EL gehackter Petersilie und etwas gehackten Thymianblättern verrühren.
- Für den Salat 1 Rettich schälen und mit dem Gemüseschäler in feine Streifen schneiden; 2 Stangensellerie in feine Scheiben schneiden; das Gemüse mit einem Dressing aus ½ TL Honig, 1,5 EL Olivenöl, 1,5 EL Zitronensaft, 1 TL geriebenem Ingwer, Salz und Pfeffer marinieren und 15 Min. ziehen lassen.
- 250 g geschälte Erdäpfel und 250 g geschälte Pastinake grob in eine Schüssel raspeln und etwas einsalzen und 5 Min. rasten lassen. Die entstehende Flüssigkeit mit den Händen auspressen. 1 kleine Zwiebel fein schneiden und dazugeben.
- 2 verquirlte Eier, 2 EL Maisstärke, je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander, 1 Prise Kurkuma, Salz und Pfeffer zugeben und gut vermengen.
- In einer breiten Pfanne reichlich Ghee erhitzen, mit einem Esslöffel Puffer hinein setzen und diese langsam beidseitig goldbraun herausbraten.
- Die Puffer mit dem Kräuterrahmdip und dem Rettichsalat servieren.

Diese Woche für euch geerntet:

Salat

Zwiebeln „Tropea“

Erdäpfeln „Musica“: eine eher festkochende Sorte

Tatsoi: ein Asiasalat mit einer schönen Rosette und mildem Geschmack; dieses Blattkohlgemüse kann roh als Salat oder kurz angebraten gegessen werden

Spargelsalat: (schaut aus wie Salat an einem Strunk): Spargelsalat, auch chinesischer Salat genannt, ist eine Salatsorte, bei der ein verdickter Stamm / Strunk kultiviert wird, der als Gemüse zubereitet wird; den Strunk wie Kohlrabi schälen und anbraten; das Blattgrün roh als Salat verwenden oder als Kochsalat (siehe Rezept)

Rettich schwarz, rund: roh oder angebraten verwenden

Gelbe Rote Rüben „Burpees Golden“: wie die dunklen Roten Rüben zu verwenden; mit goldgelbem Fruchtfleisch

Kohlrabi weiß: unsere Kohlrabisorte ist sehr groß, aber innen nicht holzig, sondern knackig frisch; schönes Blattgrün (so vorhanden) kann als Gemüse gegart werden

Pastinake: dieses weiße Wurzelgemüse schmeckt erdig, nussig, leicht süßlich und eignet sich als Ofengemüse, in Suppen oder roh geraspelt im Salat

Paprika

Stangensellerie im Bund: kleine, aber aromatische Stiele; roh fein geschnitten oder angebraten verwenden

1 Bund Petersilie

1 mini Bund Thymian oder Zitronenthymian: wirklich nur eine sehr kleine Portion – mehr gibt es nicht mehr...

Bitte alle Kisterl und Kisterltücher immer retour bringen!

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