



## GeLa Ernteanteils-Kiste 24

**Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,**

heute war wieder ein strahlender Herbsttag und ihr findet viel Blattgemüse und Wurzelgemüse in der Kiste, violett und verschiedenste Grüntöne...

### **Butternusskürbis-Quiche**

- für den Mürbteig: 150g fein gemahlenes Dinkelmehl, 50 g kalte Butterstücke, 1 Ei, 1 TL Salz, 2-3 EL Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kaltstellen
- 1 Zwiebel in feine Ringe schneiden, in Olivenöl gemeinsam mit 2 Lorbeerblätter anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und 2 Min. sanft weiter braten; Lorbeerblätter entfernen
- 600 g Butternuss-Kürbis schälen, entkernen, in 2 cm große Würfel schneiden, mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer benetzen und im Backrohr bei 180° ca. 20 Min. rösten
- 2 Eier, 150 ml Schlagobers, 4 EL geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer, Prise geriebene Muskatnuss verrühren
- den Teig ausrollen, in die gebutterte und bemehlte Quiche Form legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und bei 160 Grad 10 min vorbacken; danach aus dem Rohr nehmen, den Teigboden mit gebratener Zwiebel bestreichen, mit dem Kürbis belegen, der Ei-Mischung übergießen, mit 150 g gewürfeltem Feta bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca. 35 min goldbraun backen; 10 Min. vor Ende der Backzeit 4 EL Walnüsse über die Quiche streuen und mitbacken
- Während die Quiche bäckt von einem Bund Salbei erdige Blätter waschen und gut trocken tupfen; in einer Pfanne in 3 EL Olivenöl den Salbei sanft knusprig rösten (ca. 10 Min.) und dann leicht salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen
- Die fertige Quiche mit den Salbeiblättern bestreuen und dazu einen Salat servieren

### **Klettenwurzel-Mairüben Gemüse**

- 250 g Klettenwurzel mit der Gemüsebürste gut reinigen, in feine 5 cm lange Stifte schneiden und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen; 250 g Mairüben in feine 5 cm lange Stifte schneiden; 1 Zwiebel fein schneiden; etwas Chili, 1 Knoblauchzehe und etwas Ingwer fein schneiden
- 2 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- In einem Topf Zwiebel in Sesamöl oder Kokosöl sanft anbraten; Ingwer und Chili mitbraten; den Knoblauch, die trocken getupften Klettenwurzelstifte und Mairübenstifte einige Minuten sanft mitbraten
- 4 EL Sojasauce, 2 EL Mirin, 1 TL Rohrzucker zugeben und das Gemüse zugedeckt ca. 10 Min gar köcheln
- Das Gemüse auf Tellern anrichten, mit gerösteten Sesamsamen bestreuen und zu Reis servieren

### **Selleriepüree mit gebratenem Grünkohl und Selleriechips**

- Für die Chips das Backrohr auf 200° vorheizen; ½ geschälten Sellerie mit dem Gemüseschäler in sehr feine Scheiben hobeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen; die Selleriescheiben mit 1,5 EL Olivenöl und etwas Salz gut durchmischen, dann auf dem Blech ausbreiten und ca. 15 Min. knusprig backen
- Für das Püree ½ Sellerie in Würfel schneiden, in einem Topf mit Wasser bedeckt weich köcheln, überschüssiges Wasser abgießen, 100 ml Milch (oder Hafermilch, 1 EL Butter (oder Kokosöl), Salz, Pfeffer, eine gute Prise gemahlene Muskatnuss zugeben und pürieren
- In der Zwischenzeit den Grünkohl von zähen Stielteilen befreien; die Stiele in feine Scheiben schneiden, die Blätter in 2 cm breite Streifen; in einer Pfanne 1 gehackte Zwiebel in Olivenöl sanft anbraten, etwas gehackte Chili, 2 in feine Streifen geschnittene Paprika und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und sanft weiterbraten; dann zunächst die Stiele vom Grünkohl in die Pfanne zugeben, 4 Min mitbraten, dann die Blätter zugeben und ca. 5 Min. unter Rühren garen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken
- Das Püree auf Tellern anrichten, das Grünkohl Gemüse daneben anrichten und mit den Selleriechips bestreuen

## Diese Woche für euch geerntet:

### Salat

#### Zwiebel, Knoblauch

**Knollensellerie:** mit Grün, das sehr aromatisch ist und wie Stangesellerie verwendet werden kann

**Chinakohl:** roh als Salat oder kurz angebraten verwenden

#### Gebratener Chinakohl mit würzigem Topping

- das Backrohr auf 220° Umluft vorheizen; 1 Chinakohl längs vierteln, sodass der Strunk die Blätter zusammenhält
- In reichlich kochendem Salzwasser den Chinakohl 1 Min. blanchieren, kalt abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen und danach trocken tupfen
- Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech die Chinakohl Viertel mit der Schnittseite nach oben legen und mit Olivenöl einpinseln, leicht salzen und pfeffern und ca. 15 Min. backen bis die Blattränder braun und knusprig werden
- In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne in Kokosöl 1 EL fein gehackten Ingwer, ½ gehackten scharfen Paprika und 1 EL gehackte Salbeiblätter anbraten; 1 gehackte Knoblauchzehe zugeben und 2 Min. mitbraten, leicht salzen
- Die Kohlvierteln auf Tellern anrichten und mit der Ingwermischung übergießen

**Violetter Grünkohl:** ein mildes Kohlgemüse mit relativ kurzer Garzeit

**Mizzuna** im Bund: hellgrünes asiatisches Blattkohlgemüse; roh als Salat oder kurz angebraten verwenden

**Herbstrüben:** weiße, kugelförmige Rübe mit violetten Stellen (dort wo so aus der Erde schauen und von der Sonne beschienen waren); auch Navet oder Speiserübe genannt; gehört zur Gattung Kohl und hat einen feinen, leicht scharfen an Radieschen erinnernden Geschmack; sie können roh oder gebraten verwendet werden

**Paprika:** bitte ein bisschen vorsichtig sein; es kann sein, dass sich der eine oder andere scharfe Gemüsepaprika darunter gemischt hat

**Chili:** im Papiersackerl; der längliche Chili ist sehr scharf – sparsam verwenden; der runde ist ein scharfer Paprika

**Klettenwurzel:** braune Wurzeln mit aromatischem Geschmack; in Japan sehr beliebtes und gesundes Wurzelgemüse; in der Schale ist viel Aroma – sie kann gut gewaschen mitverwendet werden

#### Butternuss Kürbis

**1 Bund Salbei:** erdige Blätter waschen und gut trocken tupfen

**Bitte eure Laden zu Hause durchsuchen, ob ihr noch Geschirrtücher von uns habt! Falls wer zusätzliche alte Geschirrtücher hat, bitte gerne ins Kisterl darzulegen. Wir haben zu wenige. Danke!**

**Die Anmeldung für die GeLa Saison 2023 startet! Ein paar Formulare geben wir zu den Abholstandorten mit. Bitte scannt sie ein und schickt sie an [gela@ochsenherz.at](mailto:gela@ochsenherz.at) (nicht in der Mappe lassen, da können sie verkommen).**

**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

Rezepte für 2 Personen

15. November 2022