



## GeLa Ernteanteils-Kiste 25

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

Die vorletzte Kiste wurde heute bei kaltem, aber oft sonnigem Wetter geerntet und gepackt: weiße Petersilwurzeln, bunter Mangold, ein großer hellgrüner Zuckerhutsalat, dunkelgrüner Schwarzkohl...so viele Farben...

### **Rote Rüben-Erdäpfel-Laibchen mit Schwarzkohl-Kren-Gemüse**

- 200 g Erdäpfeln schälen, in grobe Stücke schneiden; 100 g Rote Rübe schälen und in sehr kleine Würfel schneiden: Beides im Dämpfeinsatz über Dampf ca. 20 Min. weich garen, gut abtropfen lassen, dann durch die Erdäpfelpresse drücken und abkühlen lassen
- In einer Schüssel die Erdäpfelmasse mit 100 g fein geraspelter Roter Rübe, 2 verquirlten Eiern, 2 EL Dinkelmehl, 2 EL Semmelbröseln, Salz, Pfeffer, 1 guten Prise gemahlener Muskatnuss vermengen. Aus der Masse Laibchen formen und im Kühlschrank 30 Min. rasten lassen. Danach die Laibchen in einer breiten Pfanne in Ghee oder Kokosöl beidseitig knusprig herausbacken.
- In der Zwischenzeit den Schwarzkohl von zähen Blattrippen befreien und in 2 cm breite Streifen schneiden; den Kohl in reichlich kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen
- In einer Pfanne 1 gehackte Zwiebel anbraten, den Schwarzkohl zugeben und kurz mitbraten, mit 100 ml Schlagobers oder Kokosmilch angießen, 2 EL frisch geriebenen Kren, Salz zugeben.
- Die Laichen mit dem Schwarzkohlgemüse anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und einen Salat dazu servieren

### **Pasta mit Zuckerhutsauce und gerösteten Walnüssen**

- ½ Zuckerhutsalat auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl rundum gut einpinseln und bei 180° ca. 10 Min. backen bis die Blätter am Rand braun werden (eventuell noch kurz die Grillfunktion einschalten). Etwas abkühlen lassen, längs noch mal halbieren und quer in 2 cm breite Streifen schneiden
- 4 EL Walnüsse auf ein Backblech legen und ca. 5 Min. in das Backrohr dazu schieben bis sie knusprig geröstet sind; dann in grobe Stücke brechen
- In der Zwischenzeit 250 g Penne al dente köcheln, abgießen; ein bisschen Kochwasser aufheben
- In der Zwischenzeit ½ Chili fein schneiden, 3 Knoblauchzehen fein schneiden und in Olivenöl sanft anbraten; die Zuckerhutstreifen und 3 EL Pastawasser zugeben und kurz zusammenfallen lassen; Etwas Schlagobers oder Sojacuisine zugeben, mit Salz abschmecken und mit der Pasta vermischen
- Zum Schluss mit geriebenem Parmesan (oder mit Hefeflocken), gehackter Petersilie und den Walnüssen bestreuen

### **Geröstetes Gemüse mit Couscous, Büffelmozzarella und Chermoula-Sauce**

- Für die Sauce 1 TL Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne sanft anrösten bis sie duften und dann im Mörser grob vermahlen. In einer kleinen Schüssel 4 EL gehackte Petersilie, 4 EL Olivenöl, Saft und abgeriebene Schale einer ½ Bio Zitrone, ½ TL gemahlene Kreuzkümmel, ½ TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, etwas fein gehacktem Chili gut verrühren
- Je 200 g geschälte Karotten, Petersilienwurzel, Rote Rüben in 0,5 cm breite, 4 cm lange Stifte schneiden. 1 Zwiebel schälen und achteln. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl, ½ TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 EL Honig, 2 TL Ras el Hanout (oder andere orientalische Gewürzmischung) vermengen und bei 200° im Backrohr ca. 30 Min. goldbraun rösten
- In der Zwischenzeit 150 g Couscous mit 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz in einer Schüssel vermengen. Mit 220 ml kochender Gemüsebrühe übergießen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 10 Min. quellen lassen.
- Den Couscous auf Tellern anrichten, mit dem gerösteten Gemüse belegen, mit in grobe Stücke zerzupftem Büffelmozzarella bestreuen und mit der Chermoula-Sauce beträufeln.

## Diese Woche für euch geerntet:

### Salat „Roter Butterkopf“

#### Zwiebel

**Erdäpfeln „Sunita“:** mehligere Sorte

**Senfkohl im Bund:** verschiedene Sorten; roh als Salat oder kurz angebraten verwenden

**Schwarzkohl:** auch Cavolo nero genannt; ein italienisches Kohlgemüse mit schöner dunkelgrüner Farbe und mit relativ kurzer Garzeit

### Rote Rüben „Forma Nova“

#### Petersilwurzel mit Grün

#### Gemüsesuppe mit Grießnockerln

- 200 g Karotten, 2 Petersilwurzeln und 100 g weißer Rettich mit der Gemüsebürste waschen und in Stifte schneiden; 1 kleine Zwiebel fein hacken
- In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin gemeinsam mit 2 Lorbeerblättern und 1 TL gehacktem Majoran anbraten
- Mit 750 ml Gemüsebrühe angießen, salzen, 1 TL fein geriebenen Ingwer zugeben und ca. 30 Min. leise köcheln lassen
- Für die Nockerl 20 g weiche Butter schaumig rühren; 1 Ei, etwas Salz und Pfeffer zugeben und weiter rühren; 60 g Grieß zugeben und kurz unterrühren; nun die Masse 30 Min. ruhen lassen. In einem Topf Salzwasser erhitzen und mit 2 Kaffeelöffeln Grießnockerl abstechen und ca. 20 Min. im Wasser leise köcheln lassen.
- Die Nockerln in der heißen Suppe servieren; mit gehackter Petersilie bestreuen

**Karotten:** orangene und gelbe

**Weißer Rettich:** roh dünn aufgeschnitten aufs Butterbrot, als Salat oder gebraten als Gemüse verwenden  
Zuckerhutsalat (groß, länglich, hellgrün): ein Zichoriensalat mit festem Blatt und süßlich-leicht bitterer Note; er hält sich im Kühlschrank wochenlang frisch; roh als Salat oder kurz angebraten zu verwenden

#### 1 Bund Majoran

**Bitte alle Kisterl immer retour bringen!**

**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!**

**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