



## GeLa Ernteanteils-Kiste 26

Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

heute beim Ernten war es windig kalt, so ist das eben im Spätherbst – das Kisterl ist trotzdem gefüllt mit schönem Gemüse und einigen Besonderheiten wie Haferwurzeln, Kohlsprossen und Postelein...

### Glasierte Steckrüben mit Ziegenkäse

- In einer großen Pfanne in 2 EL Butter 1 gehackte Zwiebel sanft anbraten
- 600 g geschälte und in 1 cm große Würfel geschnittene Steckrüben zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren und späterer Zugabe von etwas Wasser ca. 20 Min. bissfest garen
- das Gemüse in einer ofenfesten Form mit 2 gepressten Knoblauchzehen vermengen; mit 120 g in 1 cm Stücke geschnittener Ziegenkäserolle belegen, mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 200° ca. 15 Min. backen, bis der Käse leicht gebräunt ist; mit gehackter Petersilie bestreuen
- dazu passt getoastetes Schwarzbrot

### Kohlsprossen-Wirsing-Risotto

- Die Kohlsprossen von der Sprosse schneiden und schlechte Stellen entfernen, halbieren, in eine ofenfeste Form geben, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, ½ TL Honig, 1 gepressten Knoblauchzehe vermengen und bei 180° 20 Min. im vorgeheizten Backrohr backen
- 1 große Zwiebel hacken und in 2 EL Butter und 1 EL Olivenöl einige Minuten zart anschwitzen, 2 gehackte Knoblauchzehen und die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone mit anschwitzen
- 150 g (Carnaroli-) Risotto-Reis dazu geben, unter Rühren ca. 4 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- mit 1/4 Lit. trockenem Weißwein angießen und 1 Min. köcheln lassen; dann 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen; eine gute Portion frisch gemahlener Pfeffer zugeben
- ca. 200 g in feine Streifen geschnittenen Wirsing zugeben
- immer wieder 1 Schöpfer heiße Suppe angießen und rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren... (insgesamt ca. 3/4 Lit. Gemüsebrühe)
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig); nun 3 EL geriebenen Parmesan und 20 g Dolcelatte unter den Reis mengen und zugedeckt 3 Min. rasten lassen
- Den Risotto auf Tellern anrichten, die Kohlsprossen aus dem Backrohr darauf verteilen, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit etwas Zitronensaft beträufeln

### Gebratene Haferwurzeln und Karotten mit Kapern-Aioli

- Für die Aioli in einer Schüssel 1 Eidotter und ½ TL Senf mit dem Schneebesen verrühren, dann in einem sanften Strahl 100 ml Olivenöl mit dem Schneebesen einarbeiten bis eine dickflüssige Creme entsteht. 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte Kapern, 2 EL gehackte Petersilie unterrühren.
- In eine Schüssel mit Wasser eine ½ Zitrone pressen; von den Haferwurzeln das Grün abschneiden (beiseitelegen), die Wurzeln mit der Gemüsebürste gut waschen, größere Stücke längs halbieren und in 3 cm lange Stücke schneiden. 400 g Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke, 3 cm lange Stücke schneiden
- In einem Topf Salzwasser erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und dann trocken tupfen.
- In einer breiten Pfanne Butter erhitzen und darin sanft ½ geschnittenen Lauch, das blanchierte Gemüse und die in feine Streifen geschnittenen Haferwurzelblätter einige Minuten unter Rühren anbraten bis das Wurzelgemüse gar ist; salzen und pfeffern
- das Gemüse zur Aioli und zu Salat servieren.

### Castelfranco Salat mit Orangen und Schafskäse:

- ein Dressing aus dem Saft einer ½ Orange, einer ½ Limette, 1 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten
- 2 Orangen filetieren und jedes Filet halbieren; 1 Hand voll Schafkäse in kleine Würfel schneiden
- ½ Radicchio Castelfranco 10 Min. in Salzwasser entbittern; dann absieben und trocken tupfen und in feine Streifen schneiden
- Salat und Orangen mit dem Dressing vermischen und dann mit dem Schafkäse und Posteleinblättern bestreuen

## Diese Woche für euch geerntet:

**Romana Salat:** mittelgrün mit festem Blatt; kann roh als Salat mariniert oder als Kochsalat verwendet werden

**Zwiebel, Knoblauch**

**Lauch**

**Karotten „Ochsenherz“ und gelbe Karotten**

**Wirsing „Cavolo verza“:** dunkelgrün-violett; eine italienische Kohlsorte mit sehr feinem Geschmack

**Radicchio Castelfranco:** grün mit violetten Einsprengeln; ein Salat mit leicht bitterer Note

**Steckrübe:** eine gelbliche große Rübe; sie wird auch Kohlrübe genannt und ist eine Unterart des Rapses; sie hat ein nussiges, leicht süßlich-scharfes Aroma

**Haferwurzeln:** schmale, lange hellbraune Wurzeln mit Grün; eine Verwandte der Schwarzwurzel mit nussigem Aroma; kann mit der Schale verwendet werden – einfach gut abbürsten und waschen und dann in Olivenöl anbraten

**Kohlsprossen:** die kleinen Kohlröschen wachsen so schön an der Stange; teilweise haben die Röschen dunkle Stellen – bitte ausschneiden; die Röschen einfach von der Stange herunterschneiden und blanchieren, braten oder backen.

**Hokkaido Kürbis**

**1 Bund Postelein:** auch Winterportulak oder gewöhnliches Tellerkraut genannt; eine feine Salatbeigabe im Spätherbst

**1 Bund Petersilie**

**Dies ist die letzte Kiste für 2022. Herzlichen Dank, dass ihr dabei wart! Wir freuen uns auf eure Wiederanmeldungen (falls nicht eh schon geschehen...)**

**Bitte das Kisterl am besten gleich am Abholstandort lassen oder bis spätestens nächsten Dienstag retour bringen.**

**Eine schöne Winter- und Weihnachtszeit wünschen wir euch!**

**Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz

Rezepte für 2 Personen

29. November 2022