



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Der Herbst naht, und damit auch bald der Übergang vom Sommer- zu den Herbstgemüsen. Beim **Hofaktionstag am Samstag** (9.9.) geht's daher auch an die Kürbisernte, kommt vorbei und stimmt euch mit uns auf den Herbst ein! Am Abend wird am Lagerfeuer gegrillt und es gibt 'Kino am Hof' mit dem großartigen Film 'Ernte teilen'.

Alle Infos im Newsletter und Anmeldung auf der Homepage!

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salate:** *Maravilla de Verano*

**Zwiebel**

**Lauch**

Schön langsam etwas weniger: **Gurken, Zucchini** (teilweise sehr klein)

**Paprika**

**Wassermelone:** diese Woche gleich nochmal, diesmal unsere gelbe Hofsorte

Im Papiersackerl: **Paradeiser**

**Fenchel**

**Rote Rüben mit Grün:** Sorte *Formanova*, eine längliche dunklerote Sorte, das Grün kann wie Mangold verwendet werden

**Schwarzkohl:** Als Bund; längliche dunkelgrüne, fast schwarze Blätter mit zartem Stiel. Ein Klassiker für Herbst und Winter, kann gedünstet oder angebraten für eine Vielzahl an Kohlgerichten verwendet werden.

**Mais:** leider ist der Mais stark vom Maiszünsler (weiße Raupen) befallen. Bitte genau putzen und befallene Stellen ausschneiden.

**Okra**

**Kräuter:** 1 Bund russischer Estragon, 1 Bund roter Shiso

### Gratinierter Fenchel mit Pesto

vegetarisch

Rezept von Christoph

ca. 40 Minuten

- **2 Fenchelknollen** putzen und halbieren, harten Stielteil v-förmig ausschneiden, das Fenchelgrün extra legen
- den Fenchel in reichlich Salzwasser ca. 12 Min. bissfest garen; gut abtropfen lassen
- mit Bratöl, Salz, Pfeffer, einer guten Prise geriebener Muskatnuss vermengen, mit **2 EL frisch geriebenem Parmesan** bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 15 Min. gratinieren
- das Fenchelgrün fein schneiden und von **½ Bund Estragon** die Blätter vom Stiel lösen und grob hacken. Mit reichlich **Olivenöl**, **1 EL geriebenem Parmesan**, Saft und abgeriebener Schale einer **½ Bio-Zitrone**, **1 EL** in der trockenen Pfanne gerösteten **Nüssen** (Pinienkerne oder Walnüsse,...) und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren
- Den überbackenen Fenchel mit dem Pesto beträufeln und zu einer guten Scheibe **Schwarzbrot** und einem grünen **Salat** servieren.

### Schwarzkohlgemüse mit Spiegeleiern und Mais

vegetarisch

Rezept von Lilli

ca. 30 min

- In einem Topf Wasser mit **1 TL Zucker** zum Kochen bringen. **Zwei Maiskolben** schälen, schlechte Stellen wegschneiden und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen.
- Von einem Bund **Schwarzkohl** harte Blattrippen entfernen; die Blätter in feine Streifen schneiden; **½ Lauch** in Ringe schneiden; das Backrohr auf 200° vorheizen
- In einer ofenfesten Pfanne in Olivenöl den Lauch sanft anbraten. Die Schwarzkohlblätter zugeben und unter Rühren ca. 6 Min. anbraten, salzen und pfeffern
- In den Schwarzkohl 4 Mulden machen und **4 Eier** aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen
- Die Pfanne ins Backrohr stellen und ca. 8 Min. backen bis die Eier gestockt sind (alternativ zum Rohr Deckel auf die Pfanne und Hitze reduzieren).
- Die Eier etwas salzen und mit zwischen den Fingern zerriebenen rosa Pfefferkörnern bestreuen
- Die gekochten Maiskolben mit **Kürbiskernöl** oder **Butter** beträufeln, salzen und gemeinsam mit dem Schwarzkohl anrichten.

### Gebackene Rote Rüben mit Paprika-Paradeissauce

vegan möglich

Rezept von Lilli

ca. 30 min + 60 min Backzeit

- **500 g Rote Rüben** waschen, die Blätter abschneiden und für ein anderes Gericht verwenden; die Knollen mit der Schale in Alufolie gut einwickeln und bei 200° Grillfunktion ins Backrohr legen
- **2 große entkernte Paprika**, geviertelt, mit der Hautseite nach oben dazu aufs Backblech legen und 20 Min. backen; die Paprika aus dem Ofen nehmen, abdecken, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen, die Paprikastücke in schmale Streifen schneiden
- die Roten Rübenknollen bei Umluft 200° weitere 30 bis 40 Min. backen bis sie sich beim Einstich mit der Gabel weich anfühlen
- **1 TL Koriandersamen** kurz in Olivenöl sanft anschwitzen, **1 gepresste Knoblauchzehe**, **200 g klein gewürfelte Paradeiser**, **1 TL Rohrohrzucker**, die abgeriebene Schale und den Saft einer **½ Bio-Zitrone**, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 15 Min. sanft schmoren lassen; vom Herd nehmen und **2 EL gehackte Estragonblätter** und die Paprikastreifen untermengen
- **150 g griechisches Joghurt oder Sojajoghurt** mit 2 EL in feine Streifen geschnittenen **Shiso** vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- die Roten Rüben aus der Folie nehmen, schälen und in Spalten schneiden; etwas abkühlen lassen; dann mit einer **½ in feine Ringe geschnittenen Zwiebel**, wenig Salz und etwas Olivenöl vermengen
- die Rote Rübenstücke auf dem Joghurt anrichten und mit der Paprika-Paradeissauce übergießen