



Liebe Ernteteiler*innen,

Die Tage werden kürzer – das merken wir daran, dass trotz heißer Temperaturen die klassischen Fruchtgemüse aus dem Sommer weniger werden. Zucchini konnten wir gar nicht mehr in ausreichender Menge ernten, bei Paradeiser und Gurken werden die Portionen sukzessive kleiner. Dafür grüßt der Herbst: Mit den am Samstag beim Hofaktionstag von den Mitgliedern geernteten ersten Kürbissen, Wurzelgemüse wie Pastinake und dem ersten Senfkohl. Lasst es euch schmecken!

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

PS: Bitte vormerken – am 30. September feier wir unser Erntedankfest!

Diese Woche für euch geerntet:

Salate: der Eichblattsalat *Piro* sowie der dunkelgrüne, gefiederte *Expertise*

Erdäpfel: Raritäten-Sorte *Nemo*, vorwiegend festkochen, mit rot-gelb gescheckter Schale

Gurke, Melanzani, Paprika

Im Papiersackerl: **Paradeiser** sowie

Milde Pfefferoni: *Sigaretta di Bergamo* ist ein roter, ganz milder, süßer Paprika/Pfefferoni der nur scharf aussieht. Gut unterscheidbar zu Chilis ist Sigaretta durch die gebogene Spitze und die leicht runzelige Oberfläche. Wir haben heute eine größere Menge geerntet, ihr könnt sie entweder direkt frisch snacken oder zum Kochen verwenden oder:

- In Ringe schneiden und in Olivenöl (+ optional ein paar Scheiben Knoblauch) einlegen als Vorrat für den Winter (Danke für den Tipp von Ernteteilerin Stefanie)

- Als Ganzes zum Trocknen aufhängen und nach ein paar Wochen mit einer Kaffeemühle vermahlen als mildes Paprikapulver

Mangold: diesmal ausschließlich die weiße Sorte *Compacta Verde*, mit extra großen und etwas festeren Blättern und breitem Stiel

Pastinake: ein weißes Wurzelgemüse mit nussigem, erdigem, leicht süßlichem Geschmack, das hervorragend für Suppen, als Ofengemüse oder auch roh geraspelt im Salat verwendet werden kann. Unsere Pastinaken müssen nicht geschält werden, einfach mit der Gemüsebürste gut

Kürbis: *Hokkaido*, frisch geerntet beim Hofaktionstag am Samstag. Die Schale kann mitgegessen werden.

Asia Salat: Sorte *Metis* mit gefiederten, violett-roten Blättern. Auch als Senfkohl bekannt, sind Asia Salate Klassiker bei Ochsenherz, die uns mit ihrer Vielfalt durch Herbst & Winter begleiten. Sie zeichnen sich durch einen mild-würzigen Geschmack aus und eignen sich als Salatbeigabe genauso wie als eigenständiger Salat, sind aber auch perfekt zum Kochen geeignet: kurz angebraten in einer Gemüsepfanne, als Topping etc.

Radieschen: Nachdem unsere Radieschen im Frühjahr den Schädlingen zum Opfer gefallen sind, freuen wir uns sehr, dass der Herbstsatz umso schöner geworden ist 😊. Auch die Blätter können zB. als Salatbeigabe verwendet werden.

Knoblauch und Kräuter: 1 Bund Rosmarin, 1 Bund krause Petersilie

Mangoldlaibchen mit Pastinaken-Erdäpfelpüree

vegetarisch

Rezept von Christoph

ca. 40 Minuten

- Für das Püree **300g Pastinaken** und **150g Erdäpfel** gut waschen, grob würfeln und in Topf mit Salzwasser ca. 15 Minuten bei kleiner Flamme weich dünsten.
- Inzwischen **350 g Mangold** als Ganzes in reichlich Salzwasser blanchieren, kalt abspülen, abtropfen lassen und dann die Blätter von den Stielen trennen. Die Blätter mit den Händen gut ausdrücken und grob hacken; die Stiele fein würfeln. In einer Schüssel mit **2 EL gehackter Petersilie**, **1 Prise Muskatnuss**, **1 Prise Zucker**, **2 EL Mehl**, **1 gehackten Zehe Knoblauch**, **2 verquirlten Eiern** vermengen und alles grob pürieren; noch **60 g zerbröckelten Feta**, Salz, Pfeffer zugeben.
- in einer großen Pfanne ausreichend Bratöl oder Ghee erhitzen, mit einem Esslöffel Küchlein aus der Mangoldmasse ins heiße Fett setzen und beidseitig goldbraun herausbraten; auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Nebenbei das Püree fertigstellen: In einen Topf die Pastinaken und Erdäpfel zusammen mit **50ml (Hafer-) Milch** und **2 EL Butter/Margarine** zerstampfen und einer guten Prise Muskatnuss und Salz abschmecken. Bei Bedarf etwas Milch nachgeben. Eine gute Handvoll Senfkohl fein hacken und unter das Püree heben. Die Laibchen auf dem Püree anrichten und dazu **Salat** servieren.

Gebackener Kürbis mit Rosmarin-Wedges

vegan

Rezept von Christoph

ca. 50 min

- Das Backrohr auf 200° vorheizen. **350g Erdäpfel** mit der Gemüsebürste gut reinigen und in Spalten schneiden. Von **4-5 Rosmarinzweigen** die Blätter vom Stiel zupfen und grob hacken. Die Erdäpfel in einer Schüssel mit 2 EL Bratöl, dem Rosmarin und 1 EL grobem Meersalz vermengen, auf der Hälfte von einem Backblech ausbreiten und für ca. 30 Minuten ins Rohr schieben (nach der Hälfte der Zeit wenden), bis sie eine schöne Farbe bekommen.
- **1-2 Hokkaido-Kürbisse** waschen, den Stiel entfernen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann der Länge nach in Spalten schneiden. **2 Knoblauchzehen** schälen und in Scheiben schneiden, **1 Chili** (falls vorhanden) fein hacken. Die Kürbisscheiben mit etwas Öl, dem Knoblauch und Chili vermengen und zu den Erdäpfeln ins Rohr geben. Für ca. 20 Minuten backen, bis der Kürbis durch ist und die Schale weich.
- Dazu zB einen bunten Salat servieren: Einen **grünen Salat** waschen und grob zerpfeifen, **1 Paprika** in feine Streifen schneiden, **4 Radieschen** vierteln, **½ Gurke** der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden, **2 Salatparadeiser** vierteln. Ein Dressing aus **1 TL Senf**, **1 TL Honig**, **2 TL Balsamico-Essig**, **2 TL Olivenöl**, **2 EL gehackter Petersilie**, etwas Wasser, Salz und Pfeffer herstellen und vorsichtig unter das Gemüse heben.

Überbackene Melanzani mit Bulgur

vegetarisch

Rezept von Lilli, von Christoph variiert

ca. 45 min

- **400 g Melanzani** halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden; **2 Paprika** entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden; in einer Schüssel mit **2 gepressten Knoblauchzehen**, **3 EL Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer**, **2 EL gehackter Petersilie** vermengen
- die Melanzanischeiben und Paprikastücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200 ° ca. 25 Min. goldbraun backen
- in der Zwischenzeit **50 g Bulgur** in einer Schüssel mit 120 ml kochendem Wasser übergießen; **20 g Sultaninen** 10 Min. in warmen Wasser einweichen und dann abgießen; den Bulgur mit den Sultaninen und **2 EL Olivenöl**, **6 grünen halbierten Oliven**, **2 EL gerösteten Sesamsamen**, **1 EL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer vermengen
- **2 Mozzarella** in Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl und Zitronensaft benetzen, salzen und pfeffern und über das Gemüse legen und im Backrohr weitere 7 Min. backen bis der Mozzarella etwas Farbe angenommen hat
- **½ Bund Metis/Senf Kohl** grob hacken und kurz mit etwas Salz in einer Pfanne mit Bratöl scharf anbraten
- Das fertige Gemüse auf dem Bulgur anrichten und mit dem Senfkohl-Topping garnieren