

Liebe Ernteteiler*innen,



Ein windiger Erntetag geht zu Ende... das Kisterl ist wieder gut gefüllt und es gibt einen Vorgeschmack auf das vielfältige Herbstgemüse, das gerade durchstartet. Aus Platzgründen gibt es nicht zu allen Sachen ein Rezept, wenn ihr Inspiration braucht am Besten auf der Gela-Homepage nachschauen!

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

PS: Kommt zum Erntedankfest am 30. September – alle Infos im Newsletter!

Diese Woche für euch geerntet:

Salate: der rote *Lakota* sowie der Friséesalat *Wallone* (Endiviensalat)

Tipp: Die Bitterstoffe im Envidensalat (und anderen bitteren Salaten) sind besonders gesund. Wem das zu bitter ist, kann ihn für ein paar Minuten in lauwarmes Wasser einlegen und/oder mit einem süßen Dressing mit Honig/Zucker/Orangensaft marinieren.

Zwiebel, Melanzani, Erdäpfel: Sorte *Princess*, festkochend

Paprika: Weil sie gerade so üppig sind noch einmal eine große Portion, zB für gefüllte Paprika (siehe Rezept). Paprika kann man auch gut rösten: Halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen, bei 200° ca. 12-15 Minuten ins Rohr geben bis die Haut anfängt schwarz zu werden. Kurz unter einem Geschirrtuch oder in einem Plastiksackerl auskühlen lassen und dann noch warm die Haut vom Fruchtfleisch lösen und dieses in Streifen schneiden. Schmeckt vorzüglich als Antipasti zu Hummus & Co!

Im Papiersackerl: **Paradeiser** sowie **Türkischer Gewürzpaprika** (scharf bis sehr scharf!)

Brokkoli: wir ernten ihn mit den schützenden Blättern, die ebenfalls zum Kochen verwendet werden können

Sellerie: Sowohl die Knolle als auch Stängel und Grün kann verwendet werden

Pak Choi: Ein Klassiker der asiatischen Küche. Dünsten oder zB im Wok scharf anbraten und mit Sojasauce abschmecken!

Surinamspinat (im Plastiksackerl): Auffälligstes Merkmal ist das intensive Apfelgrün seiner Blätter. Die aus dem tropischen Mittelamerika stammende Pflanze ist mittlerweile in vielen warmen Gegenden der Welt anzutreffen. Sie wird auf unterschiedlichste Weise genutzt. Die leicht sukkulenten Blätter werden in der Küche für Salate oder als Gemüse verarbeitet.

Rettich: die Sorte 'Ostergruß', ein länglicher Rettich mit roter Schale, ist auch im Herbst ein Genuss 😊 Dünn geschnitten auf's Jausenbrot legen oder in den Salat raspeln. Wem er roh zu scharf ist, Rettich lässt sich auch gut verkochen (zB mit anderem Ofengemüse aus dem Backrohr) oder einlegen.

Kräuter: 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Thymian

Gefüllte Paprika

vegan möglich

Rezept von Lilli

ca. 40 Minuten

- **4 Paprika** der Länge nach aufschneiden, auf einem Backblech mit **2 EL Olivenöl** und **2 EL Balsamicoessig** wenden und mit der Öffnung nach oben dicht nebeneinander auflegen. Die Paprika im vorgeheizten Backrohr bei 200° 15 Min backen.
- In der Zwischenzeit die Fülle zubereiten: in einer Pfanne **1 klein gehackte Zwiebel** in Bratöl anbraten. **3 in feine Ringe geschnittene Selleriestangen**, **½ klein gehackte Gewürzpaprika** und **2 gehackte Knoblauchzehen** zugeben und sanft weiter braten. Noch etwas Olivenöl und **8 EL Semmelbrösel** und **4 EL gemahlene Walnüsse** zugeben und unter Rühren sanft anrösten. **3 EL Thymianblätter**, etwas Salz und Pfeffer untermengen.
- Nun die Paprika mit der Masse zu $\frac{3}{4}$ füllen. Obenauf **100 g** in sehr kleine Würfel geschnittenen **Feta** (oder veganen Käse) legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und die Paprika im Ofen ca. 15 weitere Minuten goldbraun backen. Die Paprika mit einem bunten **Salat** servieren.

Zerdrückte Erdäpfel mit Brokkoli und Kapern-Mayonnaise

vegan möglich

Rezept von Lilli

ca. 50 min

- **500 g Erdäpfeln** mit der Gemüsebürste waschen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben, das Wasser salzen, aufkochen und 15 Min. köcheln lassen bis die Erdäpfel weich sind, mit einem Schaumlöffel heraus nehmen
- Vom **Brokkoli** die Blätter runterzupfen, harte Stielteile entfernen und die Blätter in breite Streifen schneiden; den Strunk schälen und in mundgerechte Stücke teilen, die Röschen teilen; den Brokkoli in das Erdäpfelkochwasser geben und 3 bis 4 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen
- in einer Pfanne Bratöl erhitzen, die Erdäpfel hineingeben und eine etwas kleinere Pfanne oder Topf auf die Erdäpfel stellen, sodass diese angedrückt werden; die Erdäpfel ca. 20 Min. bei mittlerer Temperatur knusprig braten, dazwischen immer wieder wenden
- Für die Mayonnaise **1 Eidotter** und einen **1/2 TL Senf** mit dem Schneebesen verrühren, dann nach und nach in einem feinen Strahl ca. **150 ml Olivenöl** mit dem Schneebesen einrühren; mit **1 EL Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer**, **2 EL Schnittlauchröllchen** und **2 EL gehackten Kapern** sowie **4 EL Sauerrahm** abschmecken. Für eine vegane Variante **80ml Sojamilch** verwenden und mit dem Stabmixer zunächst den Senf einarbeiten, dann das Öl bei hoher Mixstufe langsam einmischen und die Mayo mit den anderen Zutaten abschmecken.
- zum Schluss in der Pfanne in Olivenöl **1 fein geschnittene Zwiebel**, etwas fein gehackten **Gewürzpaprika** und den Brokkoli einige Minuten sanft anbraten bis die Ränder des Brokkoli goldbraun werden
- die Erdäpfel mit dem Brokkoli anrichten und dazu die Kapern-Mayonnaise servieren

Sellerie & Linsen mit Haselnüssen & Surinamspinat

vegan

Rezept von Christoph

ca. 40 min

- **30 g ungeschälte Haselnüsse** im Ganzen im vorgeheizten Backrohr bei 140 ° ca. 15 Min. rösten, abkühlen lassen, in ein Tuch geben, die Schale zwischen den Handflächen herunter reiben; die Nüsse grob hacken
- **100 g Berglinsen** in **400 ml Wasser** mit **1 Lorbeerblatt** ca. 25 Min. al dente köcheln, in einem Sieb abtropfen lassen
- Die **Sellerieknolle** schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit **1 EL Zitronensaft** in kochendem Salzwasser bissfest garen (ca. 20 Minuten). (Optional können Linsen und Sellerie auch gemeinsam gegart werden)
- Inzwischen den **2 Handvoll Surinamspinat** waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und die Stiele grob hacken. In einer Pfanne in etwas Bratöl **1 kleine in feine Ringe geschnittene Zwiebel** anbraten, dann den Spinat zugeben und 2 Minuten mitbraten.
- in einer großen Schüssel die heißen Linsen mit **3 EL Olivenöl**, **2 EL Rotweinessig**, reichlich Salz, Pfeffer, etwas klein geschnittenem **Selleriegrün**, **2/3 der Haselnusskerne** und (wenn vorhanden) **1 EL Haselnussöl** vermischen
- die Selleriewürfel und den Spinat vorsichtig unterheben
- mit reichlich **Schnittlauch** und den restlichen Haselnüssen garnieren und mit einem **Blattsalat** servieren