



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Am Samstag feiern wir unser Erntedankfest. Hier am Hof laufen bereits die Vorbereitungen und wir freuen uns auf das gemeinsame Feiern, Essen und Plaudern! Vor allem für neue Mitglieder eine tolle Gelegenheit, den Betrieb und die Menschen kennenzulernen, die das Gemüse produzieren. Wer motiviert ist mit anzupacken kann bereits um 10 Uhr kommen und bei der Erdäpfelernte oder den Festvorbereitungen helfen, um 14 Uhr beginnt das Fest.

Wir freuen uns sehr wenn ihr zahlreich dabei seid, gerne auch Familie & Freunde mitbringen!

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salate:** Sorten *Laibacher Eis* und *Gelber Kaiser*

Ein Bund **Rucola:** die würzigen Blätter eignen sich als Salat genauso wie zum verfeinern von Pasta oder Pizza

**Knoblauch**

**Chili:** Sorte *Kusburnu*, lassen sich auch sehr gut trocknen zur späteren Verwendung – einfach den ganzen Zweig aufhängen

**Paprika**

**Karotten**

Im Papiersackerl: **Paradeiser**

**Mangold**

**Stangensellerie:** im Bund, die Blätter können auch gut abgeschnitten und zum Trocknen aufgelegt werden, um sie später zB als Suppenwürze zu verwenden

**Spitzkraut:** schmeckt sowohl roh als auch verkocht, aus dieser Sorte stellen wir auch unser Sauerkraut für den Winter her

**Kürbis:** der blassgelbe *Spaghettikürbis* hat seinen Namen von der Textur des Fruchtfleisches, das nach dem Kochen oder Backen lange gelbe Fasern hat. Der Kürbis kann als Ganzes gegart werden, dann halbieren, die Kerne entfernen und mit einer Gabel die Fäden aus dem Kürbis lösen und als Spaghetti-Ersatz mit Tomatensauce o.ä. servieren. Oder im Ofen zubereiten, siehe Rezept.

**Kräuter:**

**1 Bund glatte Petersilie**

**1 Bund Vietnamesischer Koriander:** längliche grüne Blätter; botanischer Name *Polygonum odoratum*, erinnert in seinem Geschmack an Koriander ist aber nicht mit diesem verwandt. Er ist vor allem in der asiatischen Küche weit verbreitet, und harmoniert gut mit entsprechenden Gerichten wie Pho oder Reismudeln

### Gebackener Spaghettikürbis mit Quinoa-Paprika-Paradeiser-Fülle

vegan möglich

Rezept von Lilli

ca. 60 Minuten

- Den **Spaghettikürbis** längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Hälften mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Kürbis im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca 35 Min. weich backen. Dann das Backblech herausnehmen und mit einer Gabel bei jeder Kürbishälfte bis zur Schale hinunter das Fruchtfleisch auflockern, jedoch in der Kürbisschale belassen (jetzt sind die fasrigen "Spaghettis" sichtbar).
- In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf 2 Tassen Gemüsebrühe zum Kochen bringen, **1 Tasse Quinoa** hinzugeben und köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- In einer Pfanne **1 fein geschnittene Zwiebel** in etwas Öl anbraten. **2** entkernte und in feine Streifen geschnittene **Paprika**, **1** entkernten und fein gehackten **Chili** und **2 gehackte Knoblauchzehen** zugeben und ein paar Minuten weiterbraten. Salzen und pfeffern.
- Den Quinoa mit den Paprika-Zwiebeln mischen. 1 handvoll geviertelte **Cocktailparadeiser** und **3 EL gehackte Petersilie** untermengen und die beiden Kürbishälften damit befüllen.
- 1 in kleine Würfel geschnittenen **Büffelmozzarella** oder veganen Käse darauf verteilen und die Kürbishälften für weitere 12 Min. bei Grillfunktion ins Backrohr schieben.
- Dazu einen Blattsalat servieren.

### Asiatische Gemüsepfanne mit Naturreis

vegan

Rezept von Christoph

ca. 45 min

- **1 Tasse Naturreis** waschen und in 2 Tassen Wasser ca. 35 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist (erst am Ende salzen).
- Das Gemüse vorbereiten: **350 g Karotten** in 0,5 cm breite Stifte schneiden; **1 kleinen Bund Stangensellerie** von den Blättern befreien in 1 cm breite Scheiben schneiden; **1 Paprika** entkernen und der Länge nach in Streifen schneiden; von **1 kleinen Bund Mangold** die Stiele in feine Streifen und die Blätter in 2cm breite Streifen schneiden; **2 Knoblauchzehen** in feine Scheiben schneiden; **1 Chili** fein hacken; **2cm Ingwer** fein hacken; von **3 Stängeln vietnamesischen Koriander** die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden
- In einem Wok in Sesamöl oder Sonnenblumenöl zunächst die Mangoldstiele anbraten, Karotten, Paprika, Ingwer, Chili, Knoblauch, Stangensellerie zugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten; je **¼ TL Fenchelsamen, Anissamen, Kreuzkümmelsamen** zugeben und 1 Min. weiter rühren, je **½ TL gemahlene Koriander** und **Kurkuma** zugeben, kurz rühren und dann mit **1/8 Lit. Kokosmilch** angießen, salzen und das Gemüse bissfest garen.
- Den Vietnamesischen Koriander unterheben, mit Salz & Pfeffer abschmecken, das Gemüse auf dem Naturreis anrichten und mit **Rucolasalat** servieren.

### Teigtäschchen mit Krautfülle und Petersildip

vegan möglich

Rezept von Lilli

ca. 40 min + 60 min Rastzeit

- Für den Teig **240 g Dinkelvollkornmehl** mit ½ TL Salz und **80 ml flüssigem Kokosöl oder Ghee** (Butterschmalz) in einer großen Schüssel vermengen; löffelweise insgesamt **120 ml Wasser** einarbeiten und gut durchkneten; den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur rasten lassen
- für die Fülle **1 kleine fein geschnittene Zwiebel** (wenn vorhanden) in etwas Butter und Olivenöl anbraten
- **400 g geschnittenes Kraut**, **2 gehackte Knoblauchzehen**, **1 gehackte Chili**, **½ TL Kreuzkümmelsamen** zum Zwiebel geben, salzen, pfeffern; das Kraut ca. 7 Min. bissfest garen und dann auskühlen lassen
- das Backrohr auf 200 ° vorheizen
- den Teig in 6 Kugeln teilen und jede zu einem Kreis ausrollen; je ein Sechstel der Fülle auf eine Kreishälfte geben und den Teig zusammenklappen; die Teigränder mit einer Gabel andrücken; auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 20 Min. goldbraun backen
- dazu einen Kräuterdip (aus **200ml Sauerrahm** (vegane Alternative Sojajoghurt), **1 EL Zitronensaft**, reichlich gehackter **Petersilie**, etwas Salz und Pfeffer) und **Salat** servieren