



Liebe Ernteteiler*innen,

Der Spätsommer täuscht nicht darüber hinweg, dass der Herbst auf den Feldern Einzug hält: Für vieles Fruchtgemüse reichen die Sonnenstunden nicht mehr aus um zu reifen. Dafür gibt's viel Kohlgewächse und Wurzelgemüse mit allerlei Vielfalt! Überhaupt gedeiht vieles bei dem ungewöhnlich warmen und schönen Wetter recht schnell, was auch wieder Herausforderungen mit sich bringt...

In dem Sinne, lasst es euch schmecken!

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salate: süßer Salat *Lollo Rosso* sowie Endiviensalat *Bubikopf* (bitter)

Ein Bund **Mizuna:** dieser Senfkohl hat kleine, grüne, gefiederte Blätter und schmeckt besonders fein als Salatbeigabe, in asiatischen Gerichten oder klein gehackt und kurz angebraten als Topping

Rote **Zwiebel:** wir verbrauchen zuerst die nicht so schönen Zwiebel, da diese nicht so gut lagerfähig sind. Es kann daher sein, dass welche dabei sind die innen schlecht sind – betreffende Teile entfernen.

Erdäpfel: Sorte *Luna Rossa* mit roter Schale und gelbem Fleisch, vorwiegend festkochend

Paprika: diverse größere Sorten sowie die orangen Snackpaprika *Sweet Bite*

Petersilwurzel: zum ersten Mal heuer, die längliche braune Wurzel ist ein klassisches Suppengemüse, kann aber auch sehr gut in vielen anderen Gerichten verwendet werden.

Im Papiersackerl: **Paradeiser:** zum letzten Mal in diesem Jahr - nur mehr eine kleine Menge, die Saison neigt sich dem Ende zu und diese Woche werden unsere Tunnel für das Wintergemüse geräumt.

Ebenfalls im Papiersackerl: eine Handvoll **Physalis/Andenbeere** *Schönbrunner Gold* zum naschen

Ein Bund **Grünkohl** (dunkelgrüne, große Blätter): diverses Kohlgemüse begleitet uns durch Herbst und Winter. Grünkohl ist vor allem in Norddeutschland noch weit verbreitet, auf unserer Homepage findet ihr eine Fülle an Rezepten, wie ihr Grünkohl / Scheerkohl / Schwarzkohl (lässt sich immer ersetzen) verwenden kann.

Herbstrübe (violett-weiße Schale): auch Ackerrübe (bzw. im Frühjahr Mairübe) genannt; sie war früher ein Hauptnahrungsmittel und wurde dann von den Erdäpfeln verdrängt; sie gehört zu den Kohlgewächsen und kann roh fein gerieben als Salat oder gebraten/gedünstet verwendet werden.

Tatsoi: wie Pak Choi ein asiatisches Blattkohlgemüse mit feinem Geschmack und wunderschöner Rosette aus dunkelgrünen Blättern

Kräuter:

1 Bund Dill, 1 Bund Koriander: beide können auch sehr gut gehackt als Vorrat eingefroren werden

Asiatische Nudeln mit Tatsoi

vegan

Rezept von Lilli

schnell & einfach

- **250 g asiatische Nudeln** (Eiernudeln oder Reisnudeln) laut Packungsanleitung in Wasser al dente köcheln, abgießen
- **2 EL Sesamsamen** in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- **100 g Tofu** etwas ausdrücken und trockentupfen, in Würfel schneiden, in **Maisstärke** wenden und dann ca. 10 min in Bratöl bei mittlerer Hitze goldbraun braten
- **1 Zwiebel** und **2 Knoblauchzehen** klein schneiden; **2 in Streifen geschnittene Paprika**; **1 TL klein gehackten Ingwer**; **1 gehackte Chilischote** – Alles in Sesamöl oder Ghee für einige Minuten sanft anbraten
- einen gewaschenen und in grobe Streifen geschnittenen **Tatsoi** zugeben, 1 Min. mitbraten; mit **1 EL Sojasauce**, dem Saft einer **halben Zitrone**, **2 EL gehacktem Koriander**, etwas Salz, einer Prise Rohrohrzucker und gemahlenem Pfeffer abschmecken
- die Nudeln in die Pfanne geben und kurz durchschwenken
- die Tatsoi-Nudeln mit den Sesamsamen, Tofu und reichlich gezupftem **Koriander** bestreuen

Erdäpfel-Petersilwurzel-Puffer mit Grünkohl und Dilljoghurt

vegetarisch

Rezept von Christoph

ca. 40 min

- **400 g grob geriebene Erdäpfel**, **300g grob geriebene Petersilwurzeln**, **2 gepresste Knoblauchzehen**, Salz, Pfeffer, **2 verquirlte Eier**, **1 Prise Muskatnuss**, **2 EL Maisstärke** gut vermengen
- in einer großen Pfanne in heißem Ghee die Puffer bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun heraus braten (ca. 10-15 min. je Seite)
- In der Zwischenzeit in einem größeren Topf gut gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Von einem Bund **Grünkohl** grobe Stielteile entfernen und die Blätter in 2cm breite Streifen schneiden. Für 5 Min. ins kochende Wasser geben. Durch ein Sieb abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- für den Dip **200g Joghurt**, **3 EL Dill**, **1 EL Zitronensaft**, **½ TL Honig**, Salz und Pfeffer gut verrühren
- Die Puffer auf dem Grünkohl gebettet anrichten und mit dem Dilljoghurt beträufeln.

Herbstrüben aus dem Ofen mit Mizuna-Topping

vegan

Rezept von Christoph

ca. 15 min + 40 min Backzeit

- **600 g Herbstrüben** waschen und vierteln; **2 kleine Zwiebel** schälen und vierteln
- das Gemüse in einer feuerfesten Form mit **2 EL Öl**, **1 TL Paprikapulver**, **1 TL Kümmel**, Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 40 Min. backen; dazwischen hin und wieder wenden
- **120g Couscous** mit der gleichen Menge kochender Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt 5 min quellen lassen
- **½ Bund Mizuna** waschen, hacken und in einer Pfanne mit Bratöl kurz anbraten und salzen
- Den Couscous auf einen Teller geben, die Herbstrüben darauf anrichten, mit dem Topping bestreuen und mit einem großen grünen **Salat** servieren