



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Ein regnerischer Erntetag war das heute – auch wenn es zum arbeiten nicht so angenehm ist, die Felder freut's nach dem warmen Wetter wieder mal eine bisschen ergiebiger Menge Wasser zu bekommen. Wie das Wetter herbstelt auch das Gemüse – lasst es euch schmecken!

Viel Spaß beim Kochen,

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salate:** Eichblattsalat *Till* sowie Bittersalat *Castelfranco*

**Chinakohl:** ein klassisches Herbst-/Wintergemüse, kann roh als Salat zubereitet werden aber auch verkocht werden

**Lauch:** wir haben die feinen Wurzeln soweit möglich obengelassen, diese gelten in manchen Ländern als Delikatesse – gut waschen, trockentupfen und in reichlich Öl mit etwas Salz knusprig frittieren

**Karotten**

**Melanzani**

**Paprika**

**Kürbis:** den bekannten orangen Hokkaido-Kürbis gibt es auch in anderen Farben und Sorten: diesmal entweder *Blue Ballet*, *Blue Kuri* oder *Green Hokkaido*. Die Schale kann mitgegessen werden!

**Romanesco:** Romanesco ist eine nicht allzu bekannte, aber wunderschöne Variation des klassischen Karfiol/Blumenkohl: Die Blütenstände bilden geometrische, fast psychedelisch anmutende Formen. Wie Karfiol zu verwenden, die Blätter können ebenso mitverwendet werden wie der geschälte Strunk.

**Fenchel:** diesmal die Knollen ohne Grün

**Rettich:** auch bei den Rettichen gibt es eine breite Palette, diesmal die vielleicht noch eher bekannte Sorte mit dem treffenden Namen *Wiener Runder Kohlschwarzer*. Kann roh zB dünn geschnitten am Jausenbrot oder gerieben als Salatbeigabe verwendet werden, lässt sich aber auch gut verkochen, zB als Ofengemüse oder in einem Curry – dann verliert er auch die scharfe Note.

Im Papiersackerl: verschieden **Chili**, **Knoblauch** und doch nochmal **Paradeiser**: dieser ernten wir nun teilweise auch noch nicht ausgereift, einfach ein paar Tage bei Raumtemperatur liegenlassen bis sie eine schöne Farbe haben

**1 Bund Petersilie**

### Herbstsalat mit gebratenen Kichererbsen

vegan

Rezept von Lilli

ca. 30 min + 60 min Garzeit

- **60 g getrocknete Kichererbsen** über Nacht einweichen und am nächsten Tag mit etwas Natronpulver ca. 1 Stunde weich köcheln; danach die Kichererbsen in etwas Olivenöl anbraten und mit **1 TL gemahlenem Kreuzkümmel**, **½ TL gemahlenem Kardamom**, Salz und Pfeffer würzen und noch kurz weiter braten
- **1/3 Chinakohl**, **1/3 Castelfranco-Salat**, **1 entkernte Paprika**, **1 Fenchel** - alles in feine Streifen schneiden, **2 Karotten** und **1 schwarzen Rettich** in sehr feine Stiftchen schneiden; **2 EL** in feine Ringe geschnittenen **Porree/Lauch** – alles in eine Schüssel geben und mit einem Dressing aus **3 EL Olivenöl**, **1 EL Zitronensaft**, **1 EL Weißweinessig**, **abgeriebener Schale einer ½ Bio-Zitrone**, **1TL Honig**, Salz, Pfeffer vermischen
- die gegarten Kichererbsen neben dem Salat auf Tellern anrichten und einen Klecks **Sojajoghurt / griechisches Joghurt** dazu servieren

### Farinata mit eingelegten Auberginen

Vegan; aufwendig aber lohnt sich!

Inspiziert von Ernteteilerin und Kochbuchautorin Katharina Seiser

- Farinata sind etwas dickere Palatschinken aus Kichererbsenmehl: dafür 200 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben, **90 g Kichererbsenmehl** einrieseln lassen und mit dem Schneebesen verrühren; min. 1 Stunde zugedeckt quellen lassen, dabei 1-2 Mal aufrühren
- **Melanzani** in 1cm dicke Scheiben schneiden, auf beiden Seiten salzen und min. 30 min ziehen lassen.
- Das Backrohr auf 180° vorheizen, die Melanzanischeiben abtupfen, großzügig mit Öl vermengen und auf einem Blech mit Backpapier auslegen. Ca. 25 Minuten braun braten, bei der Hälfte einmal wenden.
- Währenddessen **1 Bund Petersilie** waschen, trocknen und grob hacken, **1 Chili** fein hacken und **2 Zehen Knoblauch** pressen und alles mit **3 EL Rotweinessig**, **4-5 EL Olivenöl** und wenig Salz vermengen.
- Die Melanzani aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit dem Pesto mischen und durchziehen lassen.
- Danach die Farinata zubereiten: 1 EL Olivenöl und ¼ TL Salz unter den Teig mischen; in einer ofenfesten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte des Teiges hineingießen, 30 Sekunden anbraten und dann für 15 Minuten bei 200° Umluft ins Backrohr stellen, bis die Oberseite knusprig und goldgelb ist.
- Die Farinata in 8 Teile teilen und noch heiß mit den lauwarmen Melanzanischeiben servieren.

### Gebackener Romanesco mit Kürbisspalten und Tahinsauce

vegetarisch

Rezeptvariation von Lilli

ca. 60 min

- Das Backrohr auf 200° Unter-/Oberhitze vorheizen. **1-2 Romanesco/Karfiol** waschen, trocken tupfen, grobe Stielteile wegschneiden, den Romanesco samt Blättern im Ganzen lassen, auf eine Ofenform legen. Nun den Karfiol mit **3 EL Olivenöl**, vermischt mit **½ TL Ras el Hanout oder Currypulver** einpinseln, salzen und pfeffern. Dann den Karfiol mit einem Backpapier abdecken und das Papier unter dem Karfiol einschlagen. Den Karfiol ca. 45 Min. goldbraun backen
- Einen kleine **Hokkaido-Kürbis** entkernen, unschöne Schale entfernen, ansonsten mit der Schale in 1 cm dicke Spalten schneiden und flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- für die Kruste **40 g frisch geriebenen Parmesan**, **15 g Semmelbrösel**, **die abgeriebene Schale einer Biozitrone**, **1 gepresste Knoblauchzehe**, Salz und Pfeffer vermischen
- die Kürbisspalten großzügig mit Olivenöl einpinseln, mit der Krustenmischung bestreuen und diese sanft andrücken
- Zum Romanesco ins Backrohr schieben und ca. 30 Min. backen bis der Kürbis gar ist – die Kruste sollte nicht zu dunkelbraun werden (eventuell mit Alufolie abdecken)
- In der Zwischenzeit eine Sauce aus **3 EL Tahin**, **200 ml griechischem Joghurt**, **1 EL Zitronensaft**, **etwas Salz**, **1 gepressten Knoblauchzehe** zubereiten
- Den fertigen Karfiol halbieren und gemeinsam mit den Kürbisscheiben und einem grünen Salat anrichten und mit der Tahinsauce beträufeln