



Liebe Ernteteiler*innen,

Wir waren heute beim Ernten recht froh, dass trotz Kälteeinbruch uns die Sonne noch erwärmt hat. Ein Vorgeschmack auf den kommenden Winter! Auch das Gemüse ist ganz typisch für die Jahreszeit, mit einigen Kohlgewächsen, viel Grün und mit den Melanzani auch noch ein Rest Sommer 😊

Viel Spaß beim Kochen,

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salate: Amerikanischer Brauner sowie Little Gem

Puntarelle: ein Feinschmecker-Gemüse, das vor allem Liebhabern der italienischen Küche ein Begriff ist. Auch als Vulkanspargel bekannt, ist sie eine Varietät des Chicorée, bei der die hohlen Triebe der Blütenknospen im Inneren der Pflanze verwendet werden. Die äußeren dunklen Löwenzahnartigen-Blätter sind sehr bitter. Zubereitung zB roh (siehe Rezept) oder gekocht zB zu Pasta.

Erdäpfel: Sorte *Agria* mehlig

Zwiebel, Melanzani

Paprika: diese reifen bei den kürzeren Sonnenstunden nicht mehr voll aus, daher vorwiegend grün geerntet

Pak Choi: typisch asiatisches Kohlgemüse

Kohlrabi: violett, auch die Blätter können wie andere Kohlblätter verkocht werden, der Kohlrabi selbst kann roh oder gekocht verwendet werden

Rote Rüben: heute noch ganz frisch vom Feld bevor wir bald mit der Lagerernte für den Winter beginnen. Können roh zubereitet (zB als Carpaccio) oder zum Kochen verwendet werden.

Kräuter: 1 Bund Schnittknoblauch, 1 Bund Salbei (dieser lässt sich auch gut zum Trocknen locker aufhängen und als Tee verwenden)

Melanzaniröllchen

vegan

Rezept von Lilli

ca. 30 min

- **400 g größere Melanzani** der Länge nach in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, salzen, in etwas **Maisstärke** oder Mehl wenden, in **Ghee oder Kokosöl** beidseitig goldbraun anbraten; zum Abtropfen auf eine Küchenrolle legen
- **60 g Walnüsse** in einer trockenen Pfanne im Ganzen goldbraun anrösten; die Nüsse mit **1 gepressten Knoblauchzehe, etwas gehacktem Chili** zu einer Paste mixen; mit **2 EL fein gehacktem Zwiebel**, Salz, 1 EL Zitronensaft vermengen
- Die Melanzanischeiben auf einer Seite mit der Nussmischung bestreichen, mit einigen **Granatapfelkernen** bestreuen und einrollen; auch außen mit Granatapfelkernen (wenn vorhanden) bestreuen

Rote Rüben & Kohlrabi à la Hasselbacken

Rezept von Lilli aus dem Gela-Kochbuch

vegan möglich

ca. 95min

- **2 Rote Rüben** mit der Schale im Ganzen, **2 Kohlrabi** ohne Schale in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20 min bissfest köcheln
- Die Rüben kalt abschrecken und schälen, alle 4 Knollen halbieren und jede Knollenhälfte fächerförmig, alle 2 mm in dünne Scheiben schneiden, die aber am unteren Ende noch 1 cm zusammen halten; das Gemüse auf ein Backblech legen
- Eine Marinade aus **2 EL geschmolzener Butter**, **3 EL Olivenöl**, **2 EL fein gehacktem Salbei**, Salz, Pfeffer und der abgeriebenen **Schale einer Bio Zitrone** verrühren und das Gemüse großzügig, auch in die Fächer hinein, damit einpinseln (die Hälfte der Marinade aufbewahren)
- **400 g möglichst große Erdäpfeln** gut waschen, trocken tupfen, ebenfalls wie oben fächerförmig einschneiden und auf das Backblech legen.
- das Gemüse im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 25 Min. backen, dann noch einmal mit Marinade einpinseln und weitere 20 Min. backen
- in der Zwischenzeit **1 Becher Crème fraiche** (oder vegane Alternative) mit dem Saft einer $\frac{1}{2}$ **Bio Zitrone**, **2 EL gehacktem Schnittknoblauch**, Salz, Pfeffer verrühren
- das knusprige Gemüse aus dem Rohr mit der Crème fraiche und Salat servieren

Quiche mit Pakchoi und Paprika

Rezept von Christoph

vegetarisch

ca. 60 min

- für den Mürbteig: **150 g fein vermahlene Dinkelmehl**, **50 g kalte Butterstücke**, **1 Ei**, 1 TL Salz, 2-3 EL Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kalt stellen
- **1-2 Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden, **3 Paprika** in Streifen schneiden, **1 Pakchoi** in Streifen schneiden.
- in einer breiten Pfanne zunächst Zwiebel und Paprika ca. 4 Min. sanft anbraten, dann den Pakchoi zugeben und alles ein paar Minuten sanft anbraten; das Gemüse salzen und pfeffern
- **2 Eier**, **150 ml Schlagobers**, **3 EL geriebenen Parmesan**, **2 EL gehackten Schnittknoblauch**, Salz, Pfeffer und etwas geriebene **Muskatnuss** verrühren
- den Teig ausrollen, in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und den Teig bei 180° 10 Min. Vorbacken
- den Teig mit dem Gemüse belegen und der Ei-Mischung übergießen und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Min. goldgelb backen. Mit einem grünen **Salat** servieren.

Puntarelle-Salat

Klassische Zubereitung

vegan

ca. 15 min + Zeit zum wassern

- Die äußeren, zähen Blätter einer **Puntarelle** entfernen, die kleinen zarten Blätter können mitverwendet werden. Den Kopf als Ganzes für ca. 2 Stunden in kaltes Wasser legen.
- Die inneren Spitzen voneinander lösen, den harten Stielansatz von jeder einzelnen Spitze abschneiden. Mit einem scharfen Messer in Längsrichtung in feine Streifen schneiden.
- Diese Streifen für mindestens 15 Minuten in kaltes Wasser legen, dadurch rollen sie sich hübsch auf.
- Aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen.
- In einem Mörser etwas Meersalz zusammen mit ein paar schwarzen Pfefferkörnern grob mörsern. Die Puntarelle-Streifen zusammen mit den zarten Blättern mit einem Dressing aus **2 EL Zitronensaft**, **4 EL gutem Olivenöl**, **2 EL gehackte Kapern** und dem gemörserten Salz & Pfeffer mischen. Ein paar Minuten ziehen lassen.
- Wer möchte kann den Salat noch mit grob zerbröckeltem Pecorino romano, gerösteten Pinienkernen oder Nüssen verfeinern. Die Puntarelle zB mit Melanzaniröllchen (siehe andere Seite) zu einem guten Glas Wein genießen.