



Liebe Ernteteiler*innen,

Ein lauer Erntetag neigt sich dem Ende zu. Die Felder schenken uns eine bunte Mischung Herbstgemüse: verschiedene Salate, Kürbis, Karotten, unterschiedliche Kohlgewächse... kulinarisch ist für mich der Herbst meine Lieblingszeit!

Viel Spaß beim Kochen,

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: gemischter *Schnittsalat* im großen Plastiksackerl sowie ein *Endiviensalat*

Rucola: im Bund, mit kräftigem Geschmack und leicht bitterer Note – bei Bedarf vorher wassern.

Kürbis: 2 Stück *Delicata*, eine kleinere längliche Kürbissorte die mit Schale verzehrt werden kann.

Karotten: wir haben letzte Woche die Lagerkarotten für den Winter geerntet, heute gibt's eine bunte Mischung

Paprika: großteils grün geerntet, da sie bei diesen Temperaturen nicht mehr ausreifen

Knollensellerie: kann vielfältig verwendet werden, zB klassisch in der Suppe, im Ofengemüse, als Püree...

Scheerkohl: auch als Schnittkohl bekannt, ein Bund, erkennbar an den gefiederten gräulich-violetten Blättern, harte Stielteile vorab entfernen

Rotkraut: bzw. Blaukraut, dazu gibt es auch einen interessanten Blog-Beitrag über seine Wirkungsweise in der Traditionellen Chinesischen Medizin: <https://www.ochsenherz.at/2022/rot-oder-blau-jedenfalls-kraut>
Sowohl zum Kochen zB klassisch gedünstet, als Strudel oder Täschchen (siehe Rezept) oder roh als Salat verwendbar: <https://www.ochsenherz.at/rezepte/rotkrautsalat-mit-apfel-und-nuessen/>

Knoblauch

Kräuter: 1 Bund Koriander, Sauerampfer (im kleinen Plastiksackerl zusammen mit 3 Stück Chili)

Korianderpesto

vegan möglich

Rezept von Christoph

ca. 10 min

- **100 g Sonnenblumenkerne** in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, abkühlen lassen; **1 Bund Koriander** grob hacken, **50 g geriebenen Parmesan** (alternativ Hefeflocken), etwas Salz und Pfeffer – alles mit reichlich Olivenöl im Mörser zu einer Creme zerreiben oder mit dem Mixer pürieren
- Zum Beispiel für Pasta verwenden, unter ein Risotto heben oder mit Frischkäse vermischt als Brotaufstrich

Spaghetti mit Scheerkohl-Gorgonzola-Sauce

vegetarisch

Rezept von Christoph

schnell & einfach

- Von einem halben Bund **Scheerkohl** die Blätter abtrennen, weiche Stielteile in dünne Scheiben schneiden, die Blätter grob zerteilen. **2 Zehen Knoblauch** und **1 kleine Chili** hacken, **2 Paprika** in feine Streifen schneiden.
- **250g Spaghetti** in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 8 min köcheln, bis sie al dente sind.
- In einer Pfanne die Scheerkohl-Stiele, Knoblauch und Chili in Olivenöl sanft anbraten (der Knoblauch soll nicht braun werden), dann die Scheerkohl-Blätter zugeben und einen Schuss **Weißwein** (alternativ ein halber Schöpfer Nudelwasser) angießen. Ein paar Minuten anbraten, bis die Blätter etwas zusammengefallen sind.
- **150ml Sahne** unterrühren, unter rühren kurz aufkochen und **100g zerbröckelten Gorgonzola** einrühren.
- Die Spaghetti unter die Sauce mischen, anrichten und mit einem **Endiviansalat** servieren.

Herbstliche Teigtascherl mit Sauerampferjoghurt

vegetarisch

Rezept von Christoph

ca. 60 min + Rastzeiten

Ihr könnt auch nur eine der Füllungen machen bzw. die doppelte Menge. Perfekt auch als kalter Snack oder als Fingerfood für Gäste. Ihr könnt Teig und Fülle früher vorbereiten und die Tascherl erst kurz vorher fertigmachen.

- Grundrezept Teig: **300g Dinkelmehl** in einer Schüssel mit 2 Prisen Salz vermengen. **80g zerlassene Butter** oder Ghee darüber träufeln und mit den Fingerspitzen mit dem Mehl verkrümeln. **100 ml** kaltes Wasser dazu mischen und den Teig 5 Min. gut durchkneten, und zu einer kompakten, geschmeidigen Kugel formen und in ein feuchtes Tuch wickeln. 30-60 Minuten bei Zimmertemperatur rasten lassen.
- Rotkraut-Füllung: **300g Rotkraut** in feine Streifen schneiden. In einem Topf **½ gewürfelte Zwiebel anbraten, 2 gemörserte Nelken, 1 Lorbeerblatt** und **1 EL gehackten Ingwer** mitrösten. Das Kraut zugeben, salzen, etwas Wasser angießen und ca. 20 min köcheln lassen. **1 klein geschnittenen geschälten Apfel, 2 EL Rosinen, den Saft 1 Orange, den Saft ½ Zitrone, etwas Abrieb von der Orangenschale, 1 Prise Rohrzucker, Salz, Pfeffer** zugeben und weitere 20 Min. sanft köcheln, etwas auskühlen lassen.
- Kürbis-Füllung: **1 Delicata-Kürbis** mit Schale in Würfel schneiden und mit etwas Öl vermischt ca. 20 min bei 200°C im Rohr backen, bis er etwas Farbe bekommt. **2 EL Pinienkerne** für 10 min mit ins Rohr geben, bis sie leicht bräunlich werden. Kürbis mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken und mit **3 fein geschnittenen Datteln, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss** und **1 TL Kürbiskernöl** vermengen und leicht kneten, bis die Füllung schön bindet. Wenn es zu flüssig ist etwas Semmelbrösel hinzufügen.
- Nun aus dem Teig 8 Bällchen formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche jedes Bällchen zu einem runden Fladen von ca. 15 cm Durchmesser ausrollen. Jeden Fladen halbieren, die gerade Schnittkante befeuchten, die beiden Enden zusammenklappen und die Kanten aneinanderpressen, sodass ein Stanitzel entsteht. 2 Drittel des Stanitzels füllen. Den oberen Saum fälteln und verschließen.
- Die fertigen Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Taschen mit etwas zerlassener Butter einpinseln und im vor-geheizten Backrohr bei 180° ca. 20 Min. goldbraun backen.
- Dazu einen Dip aus **200ml Joghurt, 1 Handvoll in feine Streifen geschnittenen Sauerampfer, Salz, Pfeffer** servieren.

Selleriesuppe mit Birne und Nüssen

vegan möglich

Rezept von Lilli

ca. 30 min

- **1 Sellerieknolle** gut waschen und bürsten, erdige Teile wegschneiden, mit der Schale in Würfel schneiden
- eine **Zwiebel**, in feine Ringe geschnitten und die Selleriewürfel einige Minuten unter Rühren in Butter oder Bratöl anbraten
- mit **400 ml Gemüsesuppe** angießen und das Gemüse ca. 15 Min. weich köcheln.
- **100 ml Schlagobers oder Sojacuisine** zugeben und die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- **2 EL Walnusskerne** grob hacken, **1 Birne** entkernen und in kleine Würfel schneiden; beides in Butter/Margarine anbraten und zum Schluss **1 Messerspitze Zimt** unterrühren
- Die Suppe mit der Birnenmischung garnieren