Gemüsekisterl 21

GeLa Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

Ein lauer Erntetag neigt sich dem Ende zu. Die Felder schenken uns eine bunte Mischung Herbstgemüse: verschiedene Salate, letzte Sommergrüße, unterschiedliche Kohlgewächse und auch die Erde gibt reiche Schätze frei… 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: Aufgrund der kalten Temperaturen in der Nacht neigt sich die Zeit der süßen Salate dem Ende zu. Diese Woche gibt's *Zuckerhut*, ein Zichoriensalat mit leicht bitterer Note der sowohl roh als auch gedünstet gegessen werden kann.

China Choi: ideal zur Verwendung als Wok-Gemüse

Süßkartoffel: stammt aus den tropischen Regionen Südamerikas und ist nur entfernt mit der Kartoffel verwandt; wunderbar für Eintöpfe, Curries, aber auch für Suppen und geröstet im Ofen

Rettich: Melonenrettich; ist mit dem Senf verwandt; Rettichsaft hilft gut gegen Heiserkeit

Melanzani: hartnäckig hält sich ein letzter Gruß vom Sommer im Kistl

Stangensellerie: kann roh gegessen werden, ist aber auch in der asiatischen Küche und für die Würze in Suppen beliebt

Wirsing: Cavola Verza, Violaceo di Verona, Smaragd; ein klassisches Kohlgemüse, kann ähnlich wie Weißkraut verwendet werden

Pastinaken: ein vielseitiges Wintergemüse

Lauch: gehört zur Familie Allium, obwohl er keine Zwiebel besitzt; sorgt für Würze beim Kochen

Kräuter: 1 Bund Dill, 1 Bund Petersilie

Pastinaken-Süsskartoffelsuppe Rezept von Georgy
Vegan, 2 Portionen 30 Minuten

- 150 g Pastinaken, 150 g Süßkartoffeln und eine Zwiebel grob würfeln.
- 2 EL Olivenöl in einen heißen Topf geben und Pastinaken-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel 2 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anschwitzen. Ab und zu umrühren.
- Mit ¼ Liter Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich garen.
- Suppe in einen High-Speed-Blender oder Mixer geben und cremig pürieren. Zurück in den Topf gießen, 150 ml Kokosmilch hinzugeben und 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie fein hacken. Suppe in Schüsseln füllen und mit gehackter Petersilie servieren.

Westafrikanisches Erdnusscurry (vom Erntedankfest) **Rezept von Georgy**
Vegan, 2 Portionen ca. 60 Minuten

Das verwendete Gemüse kann beliebig je nach Saison ausgetauscht werden – verschiedene Texturen und eines mit Stärke ist immer gut.

- 200 g Süßkartoffel, 100 g Pastinaken, 100 g Melanzani klein würfeln, China Choi/Wirsing nach Wunsch schmal schneiden, eine Zwiebel, 3-4 Zehen Knoblauch, 2 cm Ingwer klein würfeln, falls gewünscht eine Chili (mittelscharf)
- Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili in Öl anbraten, 1 TL Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen, ½ TL Salz. Dann das gewürfelte Gemüse (außer dem China Joy/Wirsing) hinzufügen und auf hoher Hitze anrösten.
- Mit 1 Dose passierte Tomaten und einer Dose Kokosnussmilch aufgießen, je nach gewünschter Konsistenz auch noch Wasser/Gemüsebrühe hinzufügen und auf kleiner Flamme bei geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen.
- Den China Joy/Wirsing in den Topf geben (unterrühren nicht nötig), bei geschlossenem Deckel 5 Minuten weiterköcheln.
- Topf vom Herd nehmen, 200 – 300 g (je nach gewünschter Intensität) Erdnussbutter unterrühren, abschmecken.
- Mit Erdnüssen garnieren, falls gewünscht ein bisschen Zitronensaft darauf träufeln, servieren. Als Beilage eignet sich Reis oder Couscous.