



Liebe Ernteteiler\*innen,

Der nahende Winter macht sich – wenn schon nicht am Wetter – bei uns am Hof vor allem durch geänderte Arbeitsabläufe bemerkbar: Die letzten Jungpflanzen für die Saison wurden schon gesetzt, auch die Tunnel sind für den Winter neu bepflanzt worden. Jetzt widmen wir uns vor allem den Planungsarbeiten: Saatgutinventur, Anbauplanung, Feldplan für's nächste Jahr,... Außerdem haben wir das Budget vorbereitet und die Anmeldephase startet auch. Und ‚nebenbei‘ natürlich die Ernte 😊

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen,  
Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

**Chinakohl:** Vielseitig verwendbar als Salat, gebraten in einer Gemüsepfanne, gedünstet, als selbstgemachtes Kimchi...

**Asia Salat / Senfkohl:** ein würziger Bund der grünen Sorte *Wasabino*, kann roh oder gekocht verzehrt werden

**Puntarelle (Vulkanspargel):** wir freuen uns, dass sie heuer gut gedeiht und wir sie noch ein zweites Mal ins Kisterl packen können, Zubereitung roh siehe Kistlzettel 19, oder kurz in der Pfanne anbraten (siehe auch Rezept)

**Erdäpfel:** Sorte *Linda* (festkochend)

**Zwiebel**

**Roter Grünkohl:** der Name ist Programm - die Farbe ist rot, der Geschmack und die Zubereitung wie bei seinem grünen Bruder.

**Kraut:** die Weißkraut-Sorte *Oststeirer* oder *Marner*, zB für Krautfleckerl, gebacken aus dem Ofen, oder als klassischer Krautsalat (siehe Rezept)

**Rote Rüben:** um gleich noch mehr Verwirrung zu stiften – die Roten Rüben gibt's diese Woche in verschiedenen Farben: rot, gelb oder rosa-weiß. Vor allem roh sind sie ein Hingucker und man kann die unterschiedlichen Geschmacksnuancen erkennen, sie lassen sich aber auch wie die rote Schwester ganz normal verkochen.

**Cardy:** eng verwandt mit Artischocken mit ähnlich feinem Geschmack. Bei dieser mehrjährigen Kulturpflanze werden die Laubblätter geerntet, wir entfernen das Blattgrün und die Stiele werden verwendet. Ca. 20-30 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, oder etwas kürzer und dann noch in der Pfanne anbraten.

Feinschmeckerrezept: siehe <https://www.ochsenherz.at/rezepte/cardi-in-agrodolce-cardi-con-pangrattato/>

**Sigaretta-Pfefferoni:** die milden Paprikaschoten vertragen die Kälte gut und sind teilweise schon auf der Pflanze gut getrocknet, sie können getrocknet auch gut in einer Kaffeemühle zu Paprikapulver vermahlen werden

**Kräuter:** 1 Bund Rosmarin, 1 Bund Minze

### Tagliatelle mit Puntarelle und Senfkohl

vegan möglich

Rezept von Lilli

schnell & einfach

- In der trockenen Pfanne **3 EL Sonnenblumenkerne** goldbraun rösten, zur Seite stellen
- **1 Zwiebel** halbieren und in feine Ringe schneiden; die **Puntarelle** und **½ Bund Senfkohl** waschen, gut abtropfen, trocknen und in feine Streifen schneiden; optional **2 Knoblauchzehen** hacken; **1 Stück Ingwer** hacken (1 TL); **5 Sigaretta-Pfefferoni** in Scheiben schneiden
- das gesamte Gemüse in reichlich Olivenöl für circa 3 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
- in der Zwischenzeit **250 g Tagliatelle** in reichlich Salzwasser bissfest kochen
- das Gemüse unter die Tagliatelle mischen, auf tiefen Tellern anrichten, optional mit geriebenem **Parmesan** und den Sonnenblumenkernen bestreuen und mit **Zitronensaft** beträufeln

### Grünkohleintopf mit Räuchertofu

vegan

Rezept von Christoph

ca. 30 Minuten + 2h köcheln

In Norddeutschland wird Grünkohl klassisch als deftiger Eintopf mit Mettwurst, Speck und/ oder Selchfleisch zubereitet. Aber auch die vegane Variante mit Räuchertofu ist nicht zu verachten 😊

- Einen Bund (roten) **Grünkohl** waschen und trocknen, dann dicke Stielteile entfernen und in grobe Stücke teilen. **2 Zwiebel** schälen und würfeln. **200g Räuchertofu** würfeln.
- Bratöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln mit Tofu darin anbraten. Grünkohl zufügen und einige Minuten mit dünsten. Anschließend den Topfinhalt mit **Gemüsebrühe** aufgießen. **2 TL Senf** einrühren.
- Den Grünkohl nun 1,5 Stunden zugedeckt köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen. Dann **300g gewürfelte Erdäpfel** zugeben und 20-30 min weiterköcheln, bis die Erdäpfel gar sind.
- Mit einem Erdäpfelstampfer etwas anstampfen und **3 EL feine Haferflocken** unterrühren, um den Eintopf etwas einzudicken. Mit einer Prise **Muskatnuss**, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Gebratenes Gemüse in Buchweizenpalatschinken

vegetarisch

Rezept von Lilli

ca. 40 Minuten

Ein sehr gutes Grundrezept, die Füllung kann – je nachdem, was man gerade im Kühlschrank hat – beliebig variiert werden.

- Zunächst den Palatschinkenteig zubereiten: **2 Eier** in einer Schüssel verquirlen, **180ml (Hafer-)Milch** unterrühren, **60g Buchweizenmehl** mit dem Schneebesen einarbeiten, salzen und pfeffern und den Teig 15 Min. ziehen lassen
- Für die Rahmsauce **1 Becher Sauerrahm** mit **3 EL gehackte Minze**, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren
- **1-2 Rote Rüben** vierteln und in feine Scheiben schneiden. **1** in feine Ringe geschnittene **Zwiebel** in einer breiten Pfanne in etwas Bratöl kurz anbraten, die Rüben zugeben und unter Rühren ca. 7 Min. weiterbraten
- **½** in Streifen geschnittenen **Chinakohl** und noch etwas Öl zugeben und unter Rühren 4 Min. weiter braten. Das Gemüse mit der abgeriebenen Schale einer **Bio-Zitrone**, dem Saft einer ½ Zitrone, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
- Nun in einer 2. Pfanne in Butterschmalz oder Bratöl nacheinander 6 Buchweizen-Palatschinken beidseitig goldbraun herausbraten und warmhalten.
- Jede Palatschinke mit Gemüse füllen, mit Zitronensaft beträufeln, unten einschlagen und aufrollen. Dazu die Rahmsauce und einen **Asia-Salat** servieren.

### Krautsalat

vegan

Klassische Zubereitung

ca. 10 Minuten + 1h Stehzeit

- Von **½ Weißkraut** dicke / unschöne Blätter entfernen, nochmal längs halbieren, Strunk entfernen und fein hobeln / in dünne Streifen schneiden. Gut einsalzen und 30-45 Minuten durchziehen lassen.
- Wasser abgießen und gut ausdrücken und mit einer Marinade aus **2 EL Apfelessig**, **3 EL neutrales Öl** (zB **Sonnenblumen**), **1 TL Zucker**, **1 TL Kümmel**, einer Prise Salz & Pfeffer vermengen. Meiner Meinung nach wird er besser je länger er zieht.

Weitere Ideen unter <https://ochsenherz.at/unser-gemuse/rezepte/>

Rezepte für 2 Personen