



Liebe Ernteteiler\*innen,

Letzte Woche hat die Anmeldephase für die kommende Saison für bestehende Mitglieder gestartet. Wir freuen uns sehr, wenn ihr wieder dabei seid und bitten um zeitnahe Anmeldung - den Link findet ihr im Mail bzw. Newsletter.

Im kommenden Jahr verlängern wir auch die Kistlsaison um einen Monat – das heißt ihr bekommt das Gela-Gemüse dann von Anfang Juni bis Ende Dezember. Heuer gibt es (inklusive diesem) noch vier Kisterl, das letzte Mal am 5.

Dezember. Wir bemühen uns, bis dahin noch möglichst viel der Wintergemüse-Vielfalt reinzupacken! Viel Spaß beim Kochen,

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

**Unsere Kistltücher werden immer weniger!**

**Bitte schaut ob ihr noch welche daheim habt und bringt sie zurück, danke!!**

**Diese Woche für euch geerntet:**

**Salat:** der dunkelgrüne Romanasalat/Kochsalat *Valmaine* hält auch die kalten Temperaturen gut aus, ein knackiger Salat der roh sehr gut schmeckt, aber auch verkocht werden kann

**Radicchio:** ein klassischer Wintersalat (zB mit Apfel und Walnüssen), der rote Kopf ist auch ein optischer Hingucker. Auch Radicchio findet in vielen Rezepten eine Anwendung in der Pfanne.

**Catalogna Aurelia:** aufgrund seiner Form auch als Löwenzahnsalat bekannt, ein sehr bitteres Zichoriengewächs. Für die Verwendung als Salat gut wässern (2h), oder blanchieren und verkochen – dann werden die Bitterstoffe reduziert.

**Topinambur:** Die kleinen Knollen haben einen feinen süßlichen Geschmack, zur Zubereitung mit einer Bürste gut abwaschen und samt Schale verwenden. Eignen sich gut für Suppe, zusammen mit anderem Gemüse im Ofen gebacken oder fein gehachelt als Chips (siehe Rezept). Achtung, manche Menschen vertragen Topinambur schlecht!

**Herbstrüben:** auch als Ackerrübe oder Mairübe bekannt, diesmal sowohl gelbe als auch weiß-rosa

**Mangold:** ein kleiner Bund aus unserem Folientunnel

**Schwarzkohl:** die violette Sorte *Dazzling Blue* oder der klassisch-dunkegrüne

**Kürbis:** ein *Butternuss*-Kürbis (die harte Schale ist nicht zum Verzehr geeignet!)

**Karotten:** diese Woche die Namensgeberin unserer Solawi: die orange, dickliche Karottensorte *Ochsenherz*

**Türkischer Gewürzpaprika:** eine sehr scharfe rote Paprikasorte

**Knoblauch**

**Kräuter:** 1 Bund russischer Estragon

### Fave e Cicoria

vegan

apulischer Klassiker

ca. 60 Minuten + 12h Einweichzeit

- **150g getrocknete Fava-Bohnen** (Ackerbohnen) über Nacht einweichen, am nächsten Tag das Wasser wegschütten und gut abwaschen. Zusammen mit **1 großen gewürfelten Karotte** und **1 Zweig Rosmarin** für ca 60min in wenig Wasser köcheln, gerade so dass die Bohnen immer bedeckt sind am Schluss alles aufgesogen ist.
- Inzwischen den **Catalogna-Salat** zerteilen, waschen und ca. 5-10 Minuten in reichlich Salzwasser kochen, bis die Blätter weich sind. Abschrecken und zusammen mit **2 fein gehackten Knoblauchzehen** und **½ fein gehackten Gewürzpaprika** in einer heißen Pfanne mit Olivenöl und Salz 'spazieren führen'.
- Die Bohnen samt Karotten und etwas Salz mit einem Pürierstab zu einem feinen Püree verarbeiten, das Gemüse darauf anrichten und mit reichlich gutem Olivenöl und Chilipulver abrunden.

### Gebratener Schwarzkohl zu überbackener Polenta

vegan möglich

Rezept von Lilli

ca. 45 Minuten

- Die Polenta schon 2 Stunden vor dem Essen vorbereiten: **400 ml Gemüsebrühe** zum Kochen bringen; **100 ml Polenta** einrieseln lassen, auf niedrige Temperatur zurückschalten und die Polenta immer wieder rühren, eventuell Wasser nachgießen, ca. 30 Minuten garen, bis sich der Brei vom Topfrand löst und die Polenta schön cremig ist; **2 EL gehackten Estragon** unterheben, mit **1 EL Butter/Margarine** und Salz abschmecken und in eine flache Backform gießen; die Polenta erkalten lassen;
- vor dem Essen die Polenta mit **geriebenem Parmesan** bestreuen und im Backrohr bei 180° ca. 15 Min. goldbraun überbacken (für vegane Variante weglassen oder zB veganen Mozzarella verwenden)
- in der Zwischenzeit von **300 g Schwarzkohl** die zähen Stielteile entfernen; die Blätter in feine Streifen schneiden; **½ Gewürzpaprika** fein schneiden; **1 Knoblauchzehe** fein hacken
- in einer Pfanne in einer Mischung aus Olivenöl und Butter alles zusammen ein paar Minuten anbraten; mit **30 ml Weißwein** angießen, salzen und pfeffern, und zugedeckt noch 5 Min. dünsten lassen
- das Gemüse mit der überbackenen Polenta anrichten und dazu Salat servieren

### Herbstrüben-Mangold-Quiche

vegetarisch

Rezept von Christoph

ca. 40 Minuten

- 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
- **2 Herbstrüben** gut waschen, evtl. ausschneiden, und in sehr feine Blättchen schneiden; ca. **200g Mangold** waschen und in 3 cm breite Streifen schneiden, **1 Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden
- in einer breiten Pfanne in Bratöl zunächst die Zwiebel glasig anbraten und dann die Herbstrübenscheiben in ca. 4 Min. sanft mitbraten, den Mangold zugeben und kurz zusammenfallen lassen; das Gemüse salzen und pfeffern
- den Teig ausrollen, in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und den Teig bei 160° 10 Min. vorbacken
- Für den Guss **2 Eier**, **150 ml Schlagobers**, **3 EL geriebenen Parmesan**, **2 EL gehackten Estragon**, die abgeriebene Schale einer **Bio-Zitrone**, Salz, Pfeffer und etwas geriebene **Muskatnuss** verrühren
- den Teig mit dem Gemüse belegen und der Ei-Mischung übergießen und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Min. goldgelb backen
- Dazu einen gemischten Salat aus ein paar Blättern Romanasalat, Radicchio und Löwenzahnsalat (alles in feine Streifen geschnitten) mit einem Dressing aus **2 EL Zitronensaft**, **2 EL Olivenöl**, **½ TL Honig**, **Kräutersalz** servieren

### Kürbiscremesuppe mit Topinambur-Chips

vegan, für 4 Personen

Rezept von Christoph

ca. 30 Minuten

- Das Backrohr auf 160° Ober-/Unterhitze vorheizen. **500g Topinambur** mit der Gemüsebürste gründlich waschen und fein hacheln / in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit reichlich Bratöl und etwas Salz vermischen und gut ausgebreitet auf einem Backblech ca. 20-30 Minuten backen. Einen Holzlöffel in die Tür klemmen, damit die feuchte Luft entweichen kann. Immer wieder nachsehen und ggf. umdrehen, damit sie eine gleichmäßige goldbraune Farbe bekommen.
- **1 Butternuss-Kürbis** schälen und würfelig schneiden. **1 Karotte**, **1 Kartoffel** (falls vorhanden) ebenfalls schälen und würfeln und zusammen mit **400ml Kokosmilch**, **500ml Gemüsebrühe**, **150ml Orangensaft**, etwas Chilipulver und 1 TL Currypulver in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ca. 20 min köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Die Suppe mit einem Schuss **Kürbiskernöl** und einer Handvoll Topinambur-Chips als Suppeneinlage garnieren.