



Liebe Ernteteiler*innen,

Auch wenn es heute bei der Ernte nicht geregnet hat – trotzdem versinken wir zu dieser Jahreszeit knöcheltief im Matsch. Gummistiefel und Regenhose sind da Pflicht 😊

Neben den letzten Erntetagen für's Kisterl bin ich jetzt auch schon mitten in der Anmeldephase für die nächste Saison – wir freuen uns sehr, dass so viele Mitglieder auch nächstes Jahr wieder das Gemüse bei GeLa Ochsenherz beziehen wollen!

Viel Freude mit dem Gemüse und 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:

Salate: der Zichoriensalat *Zuckerhut* – entgegen seinem Namen ein Bittersalat, der sich im Kühlschrank sehr gut lagern lässt; sowie im Bio-Plastiksackerl eine Portion *Vogersalat*

Senfkohl: im Bund, verschiedene Sorten – zum Anbraten in Asia-Gerichten, oder roh als Salatbeigabe (sehr scharf & würzig!)

Lauch: 2 Stück

Haferwurzeln: schmale haarige Wurzeln mit Grün; eine Verwandte der Schwarzwurzel mit nussigem Aroma; kann mit der Schale verwendet werden – einfach unter Wasser gut abbürsten (ansonsten sehr klebrig). Das Grün kann ebenfalls zB. Angebraten als Topping verwendet werden!

Rettich: die längliche Sorten *Blauer Herbst und Winter*, wie Radieschen als Rohkost oder gedünstet / gebraten zu verwenden

Wirsing: entsprechend seiner grünen Farbe *Smaragd*; eine italienische Kohlsorte mit sehr feinem Geschmack

Süßkartoffel: im Papiersackerl, mit unseren Erdäpfeln sind sie trotz des Namens nur entfernt verwandt, weshalb sie dank des eher seltenen Anbaus in unserer Gegend nicht so stark von Schädlingen betroffen ist. Ebenso perfekt als Sättigungsbeilage zu verwenden als auch als eigenständiges Gericht. Wir haben weiße, orange und violette Sorten. Manche sind rießig geworden, weshalb wir sie teilweise auseinanderschneiden mussten, damit alle ungefähr die gleiche Menge bekommen.

Sellerie: Knollensellerie ist ein typisches Lagergemüse für den Winter, für Suppen, Eintopfgerichte oder Ofengemüse

Pastinaken: ein vielseitiges hellbraunes Wurzelgemüse mit leicht süßlichem, erdig-nussigen Geschmack

Kräuter: 1 Bund Koriander

Wirsing-Lasagne

vegan möglich, für 4 Personen

Rezept von Christoph

ca. 30 Minuten + 40 min Backzeit

- $\frac{1}{2}$ **Lauch** in feine Streifen schneiden und in Bratöl andünsten. Ca. **600g** in feine Streifen geschnittenen **Wirsing** sowie **1 TL Thymian** zugeben, kurz anbraten und mit **100ml Gemüsebrühe** angießen. Ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten.
- Inzwischen **2 EL Dinkelvollmehl** mit **100ml (Pflanzen-)milch** verquirlen. In einem kleinen Topf **250ml Gemüsebrühe + 1 EL Öl** aufkochen, dann die Mehl-Milch langsam einrühren, nochmals kurz aufkochen und **2 EL geriebenen Käse oder Hefeflocken** untermischen, mit Salz, Pfeffer und **Muskatnuss** abschmecken.
- In einer Auflaufform **100ml Tomatensauce** (am besten selbstgemacht) auf den Boden streichen, dann eine Schicht rohe **Lasagneblätter** drauflegen. $\frac{1}{3}$ der Käsesauce, dann die Hälfte des gekochten Wirsings darauf verteilen. Wieder eine Schicht Lasagneblätter, nochmals **100ml Tomatensauce** und eine weitere Schicht Lasagneblätter daraufgeben. Noch $\frac{1}{3}$ der Käsesauce daraufgeben, den restlichen Wirsing und dann eine letzte Schicht Lasagneblätter auflegen. Die restliche Käsesauce darauf streichen. Mit beliebigem Käse (zB geriebenen **Bergkäse & Parmesan oder (veganen) Mozzarella**) bestreuen und pfeffern. Bei 200°C für 30 – 40 Minuten backen, vor dem Servieren etwas auskühlen lassen.
- Dazu passt zB ein **Vogersalat** mit Apfelessig & Kürbiskernöl.

Herbstlicher Salat

vegan

Rezept von Lilli

ca. 10 Minuten

- 2 Hand voll in feine Streifen geschnittenen **Zuckerhut-Salat** und 1 Hand voll in feine Streifen geschnittenen **Senfkohl** mit einem feinblättrig geschnittenen **Apfel** und einem feinblättrig geschnittenen **Rettich** und **2 EL Rosinen** in eine Schüssel geben
- mit einem Dressing aus **1 TL Honig, Saft einer Bio-Zitrone, 1 TL geriebenem Ingwer, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer** vermengen und gut durchziehen lassen

Sellerie-Pastinaken-Suppe

vegan möglich, für 4 Personen

Rezept von 'Frisch gekocht'

ca. 30 Minuten

- **300g Knollensellerie** und **200g Pastinaken** mit der Gemüsebürste gut waschen und in Stücke schneiden. $\frac{1}{2}$ **Lauch** in Ringe schneiden. **1 EL Butter** oder Öl in einem Topf zerlassen und den Lauch darin anbraten.
- Sellerie und Pastinaken dazugeben und für ein paar Minuten andünsten. **600ml Suppe** angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend mit einem Mixstab fein pürieren.
- Für das Topping $\frac{1}{2}$ **Bund Senfkohl** hacken und kurz in etwas Öl scharf anbraten.
- Dann **200ml (Hafer-)Milch** in einem schmalen, hohen Topf erwärmen und mit einem sauberen Mixstab schaumig aufschlagen.
- Die Suppe in Schalen anrichten, jeweils zwei bis drei Esslöffel Milchschaum daraufsetzen, mit dem Senfkohl-Topping und etwas **Zimt** garnieren.

Gebackene Haferwurzel auf Süßkartoffelpüree

vegan

Rezept von Christoph

ca. 60 Minuten

- Das Backrohr auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Haferwurzeln** mit der Gemüsebürste gut unter Wasser abwaschen, dabei die feinen Wurzeln und das Grün obenlassen (nur unschöne Blätter / Blattspitzen entfernen). Trocken tupfen und als Ganzes auf einem Backblech mit reichlich Öl und grobem Salz vermengen. Ca. 30-40 Minuten backen, bis sie eine schöne Farbe bekommen und die feinen Wurzeln schön knusprig werden, dabei immer wieder wenden.
- Inzwischen **500g Süßkartoffel** schälen und in kleine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 15 Minuten weich kochen lassen, dann das Wasser abgießen.
- **1 EL Kokosöl** zugeben und schmelzen lassen. Die Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Soviel **Sojamilch** mit einem Kochlöffel einrühren bis das Süßkartoffelpüree die gewünschte Konsistenz hat (50-100ml). Mit Salz, **Currypulver** und **Muskatnuss** würzen.
- Das Püree auf Tellern anrichten, die Haferwurzeln darauf verteilen und mit etwas gehacktem **Koriander** garnieren.