



Liebe Ernteteiler*innen,

Heute haben wir nochmal eine schöne Ernte mit typischen Herbst- und Wintergemüse zusammengestellt. Nur bei den frischen Kräutern ist es um diese Jahreszeit sehr schwierig - dafür gibt's zum Würzen diesmal frischen Kren. Und ganz unerwartet haben wir noch eine gute Menge Physalis gefunden, die den ersten Frost gut überstanden hat 😊

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

Das letzte Gela-Kisterl kommt nächste Woche, am 5. Dezember! Bitte bringt bis dahin alle leeren Kisterl und Tücher zurück und lasst das letzte Kisterl gleich vor Ort.

Die Anmeldung für die kommende Saison (Beginn Anfang Juni 2024) ist für bestehende Mitglieder bereits möglich, sichert euch rechtzeitig euren Platz!

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: der zartbittere *Castelfranco*, eine Radicchioart mit blassgrünen, rot gesprenkelten Blättern

Knoblauch, Erdäpfel, Hokkaido-Kürbis, Rotkraut, Rote Rüben

Zuckerwurzel: eines meiner Lieblings-Wintergemüse, mit hellbraunen, fingerähnlichen Wurzeln. Entsprechend dem Namen haben sie einen süßlichen Geschmack und schmecken roh genauso wie kurz in der Pfanne angebraten. Tipp: Den oberen Teil (der vorm Verzehr entfernt wird) kann man in eine Schale mit Wasser geben, nach einigen Tagen keimen die Blätter und ergeben einen schönen Tischschmuck, oder können zum Garnieren von Gerichten verwendet werden (essbar, aber ohne Eigengeschmack)

Fenchel mit Grün: das Grün kann auch zum Würzen oder als Pesto verwendet werden

Grünkohl: im Bund, harte Blattrippen vor der Zubereitung entfernen.

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.

Physalis: in der Tasse, wir konnten nicht bei jeder Frucht reinschauen und hoffen es sind alle gut

Kren: ganz frisch geerntet, mit einem Sparschäler schälen und dann in Längsrichtung reiben. Nicht mit den Zuckerwurzeln verwechseln, im Zweifel dran riechen 😊

Rote Rüben - Suppe mit Krenschlagobers

vegetarisch, für 4 Personen

Rezept von Lilli

ca. 30 Minuten

- **1 gehackte Zwiebel** in Butter anbraten, **1 gehackte Knoblauchzehe**, **1 TL gehackten Rosmarin** und **1 TL grob gemörserten Kreuzkümmel** zugeben und sanft weiter braten
- **400 g** geschälte und in kleine Würfel geschnittene **Rote Rübe** und **½ TL Rohrohrzucker** zugeben, etwas mitbraten und dann mit **400 ml Gemüsebrühe** aufgießen und köcheln, bis das Gemüse weich ist; dann mit Salz, Pfeffer, **1 EL Zitronensaft** abschmecken und pürieren
- **2 EL frisch geriebenen Kren** mit **100 ml geschlagenem Schlagobers**, etwas Salz und etwas Rohrohrzucker vermengen. Die Suppe mit einem großen Gupf Krenschlagobers servieren

Cardi in umido (geschmorter Cardy)

vegan

Rezept von Inga

ca. 60 Minuten

- Die **Cardystängel** putzen (Enden abschneiden und die zähen Fasern abziehen) und in ca. 5-10 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden. Bis zur Verwendung in eine Schüssel mit kaltem Wasser und dem Saft $\frac{1}{2}$ **Zitrone** geben. In einem ausreichend großem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Cardystifte darin ca. 25-30 Minuten kochen und dann abtropfen lassen.
- Währenddessen Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und **zwei fein gewürfelte (rote) Zwiebeln** darin bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten schmoren. Ca. **100 g Räuchertofu** fein zerbröseln und zu den Zwiebeln geben. **2 TL getrockneten Thymian** und **1 gute Prise Zimt** dazugeben und alles ein paar Minuten bei größerer Hitze braten, dann Cardy dazugeben, vorsichtig unterrühren und alles mit **1/8l Weißwein** ablöschen. Weißwein reduzieren, alles mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer würzen, dann ca. **5 EL Tomaten-Passata** in die Pfanne geben und bei Bedarf etwas heißes Wasser dazu. Das Ganze bei niedriger Hitze schmoren lassen, bis die Cardy schön weich sind und die Sauce etwas eingeköchelt ist.
- Zum Schluss wenn gewünscht geriebenen **Parmesan** darüber streuen und alles heiß servieren. Schmeckt super mit frisch geröstetem Weißbrot.

Pikanter Hirseauflauf mit Rotkrautsalat

Vegetarisch, für 4 Personen

Rezept von Christoph

ca. 60 Minuten

- **1 Tasse Hirse** waschen und in 2 Tassen Gemüsebrühe 10 min köcheln, dann weitere 10 min quellen lassen.
- **2 Fenchelknollen** halbieren (das Grün für später zur Seite legen), Strunk ausschneiden und in Streifen schneiden; **1 Bund Grünkohl** waschen, die Stiele in kleine Scheiben schneiden und die Blätter in grobe Streifen, **2 Knoblauchzehen** blättrig schneiden
- In einem Topf den Knoblauch + **1 EL Fenchelsamen** in Bratöl bei mittlerer Hitze kurz anbraten, dann Fenchel und Grünkohl-Stiele zugeben und ein paar Minuten anbraten. Die Grünkohlblätter zugeben und mitbraten, bis sie zusammengefallen sind – evtl etwas Wasser zugeben.
- Die gekochte Hirse unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **2 Eier** in **250ml Milch** verquirlen, **1 TL Kräutersalz** und **1 Prise Muskatnuss** unterrühren, das Grün vom Fenchel fein hacken und unterrühren, wenn gewünscht auch geriebenen Käse oder Hefeflocken.
- Das Gemüse-Hirse-Gemisch in eine gefettete Auflaufform geben, den Guss drüberleeren und mit Leinsamen bestreuen. Bei 200° ca. 40 Minuten im Ofen backen.
- $\frac{1}{2}$ **Rotkraut** vom Strunk befreien quer in sehr feine Streifen schneiden; das Kraut in einer Schüssel mit 1 TL Salz mit den Händen gut verkneten
- **3 EL Walnüsse** in eine feuerfeste Form geben und für ca. 10 Min ins Rohr zum Auflauf stellen, bis sie gut geröstet sind, nach dem Abkühlen in grobe Stücke brechen
- Ein Dressing aus **3 EL Olivenöl**, **1 EL weißem Balsamicoessig**, **2 EL Zitronensaft**, **1 TL Senf**, **1/2 TL Honig** und Pfeffer zubereiten; **1 Apfel** vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden
- Das Kraut mit dem Dressing und dem Apfel mischen und mit den Nüssen bestreuen

Kürbis-Gnocchi mit Zuckerwurzel-Butter

vegetarisch

Rezeptvariation von Lilli

ca. 60 Minuten

- **300 g Hokkaidokürbis** in Spalten schneiden, auf ein Backblech legen und 30 Min. im vorgeheizten Backrohr bei 190° weich backen; durch die Erdäpfelpresse drücken
- **200 g Erdäpfeln** weichkochen, schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken
- das abgekühlte Erdäpfel- und Kürbispüree mit **1 Eigelb**, **50 g geriebenem Parmesan**, **1 guten Prise Muskatnuss**, **Salz** und ca. **160 g griffigem Mehl** zu einem glatten Teig verarbeiten (falls zu feucht, noch etwas Mehl zugeben); den Teig zu ca. 2 cm dicken Rollen verarbeiten, von den Rollen ca. 1 cm lange Stücke abschneiden und diese mit einer Gabel etwas flach drücken. Die Gnocchi in siedendem Salzwasser ca. 8 bis 10 Min. köcheln, bis sie an die Oberfläche steigen; in ein Sieb abgießen
- In der Zwischenzeit von einem Strunk **Zuckerwurzel** die Wurzelfinger abschneiden, holzige Teile entfernen, gut waschen und in 2 mm breite Ringe schneiden. In einer Pfanne **4 EL Butter** erhitzen und die Zuckerwurzelringe und **2 EL getrocknete Kräuter** (zB. Salbei, Majoran, Thymian) langsam darin einige Minuten anbraten bis die Butter goldbraun wird und nussig riecht. Salzen.
- Die Gnocchi in tiefen Tellern anrichten, mit der Zuckerwurzel-Butter begießen und etwas **Zitronenabrieb** bestreuen. Dazu passt ein **Castelfranco-Blattsalat**.