



Liebe Ernteteiler*innen,

Das letzte Kisterl in dieser Saison hat uns mit Schnee und starkem Frost nochmal vor eine große Herausforderung gestellt! Dank einem großartigen Einsatz vom Ernteteam am Donnerstag konnten wir aber noch einige Sachen vom Feld retten. Wir haben nicht alles gewaschen, da das Gemüse sonst Schaden nehmen könnte, es ist also bisschen erdiger als gewohnt 😊

Wir hoffen, dass wir euch heuer eine vielfältige und schmackhafte Gemüse-Saison bereiten konnten und freuen uns über alle Mitglieder, die auch nächstes Jahr wieder dabei sind!

Mit oxsenherzlichen Grüßen, Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Dies ist das letzte Kisterl für die Saison 2023! Bitte lasst die Leerkiste und Tuch vor Ort oder bringt es umgehend zurück, es wird von uns abgeholt.

Wenn ihr euch noch für die kommende Saison (Beginn Anfang Juni 2024) anmelden möchtet, ist das gerne noch möglich - den Link findet ihr im Newsletter!

Diese Woche für euch geerntet:

Schnittsalat: aus dem Folientunnel, eine Mischung aus Blattsalaten, Hirschhornwegerich und Postelein

Spargelsalat: 3 Stück, leider sehr klein mit wenig Strunk. Die Blätter können wie Kochsalat verwendet werden, den Strunk schälen und anbraten.

Lauch, Chinakohl, Pakchoi

Karotten: verschiedene Sorten in orange, gelb und violett

Schwarzwurzel: ein Wurzelgemüse mit schwarzer Haut und weißem Inneren, haben einen feinen, nussigen Geschmack. In Österreich vor allem als Salat bekannt, kann aber vielfältig in der Pfanne oder im Ofen zubereitet werden. Am besten unter Wasser oder mit Handschuhen schälen, da ein klebriger Saft austritt, und in Zitronenwasser legen damit sie sich nicht verfärben.

Stangensellerie: teilweise vom Feld, teilweise aus dem Folientunnel – beschädigte Blätter entfernen

Kohlrabi: die großwachsende grüne Sorte mit dem klingenden Namen *Superschmelz*

Kohlsprossen: Sprossenkohl (auch als Rosenkohl bekannt) wächst als lange Stange, auf der sich die kleinen Sprossköpfchen bilden. Teilweise haben wir sie am Strunk belassen, teilweise aus Platzgründen schon runtergezupft

Kräuter: 1 kleiner Bund Kerbel, 1 Tasse Kresse (noch 2-3 Tage wachsen lassen)

Popcornmais: im Papiersackerl, wir haben verschiedene Sorten: klassisch gelb, violett und gemischt. Für Popcorn die Körner mit der Hand vom Kolben lösen, Sonnenblumenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Wenn das Öl anfängt zu rauchen, den Topfboden mit einer dünnen Schicht Mais bedecken. Deckel rauf. Sobald die Maiskörner aufplatzen, auf mittlere Hitze runterdrehen. Den Topf gelegentlich hin und her bewegen, damit sich alles besser verteilt. Lässt das Ploppen nach, Topf vom Herd nehmen damit es nicht anbrennt und noch kurz mit geschlossenem Deckel ruhen lassen. Nach Belieben salzen und würzen (zB mit Chili- oder Paprikapulver).

Linsen mit Schwarzwurzel-Stangensellerie-Salsa

vegan

Rezeptvariation von Lilli

ca. 30 Minuten

- **3 EL Walnüsse** in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, grob hacken und beiseite stellen.
- **70 g Puy Linsen** und **2 Lorbeerblätter** in einem Topf mit Wasser bedecken und ca. 20 Min. köcheln lassen bis die Linsen gar aber noch bissfest sind. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Linsen zurück in den Topf geben und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Inzwischen für die Salsa **150 g Schwarzwurzel** unter Wasser schälen, in feine Stifte schneiden und bis zur Weiterverwendung in Zitronenwasser legen. 1 Handvoll **Selleriestangen** in 1 cm lange Stücke schneiden (Blätter beiseite legen). In einer Pfanne in Olivenöl zunächst die Schwarzwurzel 2 Min. unter Rühren anbraten. Dann die Stangenselleriestücke zugeben und 5 Min. weiter braten. **3 EL Kapern** zugeben und kurz weiter braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer **½ Bio Zitrone**, Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem **Kerbel** vermengen.
- Die Hälfte der Salsa unter die Linsen mengen, auf Tellern anrichten und die restliche Salsa darauf verteilen. Mit den gerösteten Walnüssen und in feine Streifen geschnittenen Sellerieblättern bestreuen.

Gebratener Reis

vegan möglich

Rezept von Christoph

ca. 60 Minuten

- **1 Tasse (120g) Naturreis** waschen und in 2 Tassen Wasser mit Salz für ca. 35 min köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. (Am besten am Vortag, und dann auf einem Backblech verteilen damit er etwas austrocknet)
- **2 Karotten** waschen und klein würfeln und für 5 min in kochendem Salzwasser blanchieren, so dass sie noch bissfest bleiben. Abschrecken und zur Seite stellen.
- **½ Lauch** in Ringe schneiden, den **Pak Choi** in Streifen schneiden, vom **Spargelsalat** die Strünke schälen und in Stifte schneiden. **500g Chinakohl** in Streifen schneiden. **2cm Ingwer** und **1 getrocknete Chili** fein hacken.
- In einem Wok oder einer großen Pfanne **Ghee** oder **Kokosöl** erhitzen. Ingwer und Chili zusammen mit je **1 TL Koriandersamen, Fenchelsamen** und **Kreuzkümmel** kurz anbraten. Den Lauch zugeben, für 1 min mitbraten, dann Pak Choi und die Spargelsalat-Stifte zugeben und ein paar Minuten scharf anbraten, dabei immer wieder umrühren. Zuletzt die Karottenwürfel sowie den Chinakohl zugeben und alles unter Rühren weiterbraten, bis es eine schöne Farbe bekommt.
- Den Reis unterheben, noch weiterbraten und zum Schluss mit einem kräftigen Schuss **Sojasauce** ablöschen.
- Optional in einer Pfanne noch ein Spiegelei rausbraten, den Reis anrichten und mit frischer **Kresse** bestreuen.

Orangen-Sprossenkohl im Rohr

vegan

Rezept von Kali

ca. 20 Minuten

Ein Basis-Rezept, das sich gut als Zuspense eignet oder als Topping zB für ein Risotto, mit Pasta...

- Die **Kohlsprossen** putzen (unschöne Blätter und ggf. Strunkansatz entfernen), halbieren, mit etwas Olivenöl und Meersalz vermischen und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen 220°C für lediglich zwölf Minuten rösten.
- Währenddessen **1 Orange** auspressen und mit **1 EL Honig**, **1 EL Weißweinessig** und **Thymian** verrühren. Die Mischung auf den Kohlsprossen verteilen – und weitere fünf Minuten rösten lassen.

Kohlrabicremesuppe

vegan möglich

Rezept von Christoph

schnell & einfach

- **500g Kohlrabi**, **1 Karotte** und (wenn vorhanden) **1-2 Erdäpfel** waschen, putzen, schälen und grob in Stücke schneiden. **½ Lauch** in Ringe schneiden.
- Etwas Bratöl in einem Topf erhitzen. Zuerst den Lauch darin anrösten, dann das Gemüse hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit **500ml Gemüsesuppe** aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze für ca. 20 Min köcheln lassen.
- Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, dann **250 ml (Pflanzen-)Milch** einrühren und mit **Muskatnuss**, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gerösteten **Schwarzbrotwürfeln** und frischer **Kresse** anrichten.