

Liebe Ernteteiler*innen,

Ein sonniger Erntetag neigt sich dem Ende zu. Mit vielen Händen ging es heut wieder recht flott, ein Teil unserer Ernte wie Kürbis und Erdäpfel kommt ja auch schon aus dem Lager, was die Feldernte entsprechend verkürzt.

Helfende Hände sind auch Thema des Briefs, den wir (der Gela-Rat) diese Woche an euch richten – ich hoffe ihr habt euch einen mitgenommen bzw. findet ihr ihn auch nächste Woche im Newsletter. Meldet euch gerne bei uns oder kommt zu einem der nächsten Treffen, wenn ihr mit uns darüber reden möchtet!

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



Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein Salatherz der Sorte *Maureen* und ein Endiviensalat *Bubikopf*

Zwiebel, Lauch

Chili: ein Mix im kleinen Sackerl, gleich aus dem Sackerl geben damit sie Luft bekommen

Knollensellerie mit Grün: für bessere Haltbarkeit die Stangen gleich von der Knolle trennen – es kann beides verwendet werden. Die Stangen und Blätter sind teilweise nicht mehr schön, entsprechende Teile entfernen.

Erdäpfel: die rotschalige Sorte *Desirée* (vorwiegend festkochend)

Grünkohl: im Bund, ein klassisches Wintergemüse vor allem in Norddeutschland, bei uns eher selten verbreitet. Das Blattgemüse eignet sich für eine Vielzahl an Gerichten, am besten kurz blanchieren oder anbraten, wer möchte auch länger mitkochen zB bei einem Eintopf.

Pak Choi: sieht weißem Mangold sehr ähnlich, es handelt sich aber um ein Kohlgewächs aus dem asiatischen Raum – entsprechend eignet es sich gut für asiatische Gerichte. Leider hat er viele Läuse, bitte zu Hause nochmal gründlich waschen!

Kürbis: oranger *Hokkaido*, kann mit Schale verzehrt werden

Paprika: schön langsam erholen sich die Pflanzen vom Schlechtwettereinbruch vor 2 Wochen, heute vorwiegend kleine Snackpaprika

Kiwano: auch als Horngurke bekannt, dieser Name beschreibt auch gut das Aussehen dieser Frucht aus der Familie der Kürbisgewächse. Das Fruchtfleisch ist grün und kann pur oder im Obstsalat gegessen werden, hat unzählige Kerne die man aber mitessen kann (ähnlich wie Maracuja). Schmeckt überraschend nach einer Mischung aus Zitrone, Gurke und Banane!

Kräuter:

1 Bund **Vietnamesischer Koriander**

1 Bund **Zitronenverbene** (für Tee, lässt sich auch gut zum Trocknen aufhängen für den Winter)

Rezeptideen der Woche

Pak-Choi-Suppe mit Udon-Nudeln

vegan, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 30 min

- Zuerst das Gemüse vorbereiten: **1-2 Pak Choi** waschen, dickere Stielteile in Streifen schneiden und größere Blätter grob zerteilen – kleinere Blätter ganz lassen. **½ Lauch** (sowohl weiße als auch grüne Teile) in 2cm breite Stücke schneiden. **1 EL Ingwer** reiben, **1 Chili** hacken. Falls vorhanden, ein paar (getrocknete oder frische) **Sellerieblätter** grob hacken.
- In einem Topf **1 EL Sesamöl** erhitzen und darin den Lauch zusammen mit den dickeren Stielteilen vom Pak Choi, Ingwer und Chili sanft anbraten. Nach ein paar Minuten die Sellerieblätter, **1 TL Rohrzucker**, **1 TL Sambal Oelek** (Chili-Knoblauch-Sauce aus dem Asialaden), **30ml Sojasauce** und **500ml Gemüsebrühe** zugeben und zum Kochen bringen. Auf mittlere Hitze stellen, so dass die Suppe leise köchelt, und **200g Udon-Nudeln** zugeben. Gegen Ende der Garzeit die Pak Choi Blätter zugeben bis sie weich sind (2-3min).
- Vom Herd nehmen, mit Sojasauce und Rohrzucker abschmecken und reichlich gezupften **vietnamesischen Koriander** untermischen.

Kürbis-Risotto

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 45 min

- Den **Hokkaido Kürbis** entkernen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden; ca. 750 ml gut gesalzene **Gemüsebrühe** aufkochen, **40 g Kokospulver** darin auflösen; **80 ml Orangensaft** auspressen
- in **1 EL Butter/Margarine** und 2 EL Olivenöl **1 klein geschnittene Zwiebel** anbraten, etwas fein gehackten **Chili**, **1/4 TL Kreuzkümmelsamen** zugeben und sanft anschwitzen
- **120 g Risotto- oder Milchreis** einige Minuten mit anbraten mit dem Orangensaft aufgießen, einige Minuten garen, 1 gute Prise gemahlene **Safran** zugeben, dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit einige Minuten aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren,...
- in der Zwischenzeit in einer trockenen Pfanne 1 Handvoll **Walnüsse** rösten und zur Seite stellen, dann den Kürbis in Olivenöl anbraten, bis er bissfest ist, salzen
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Risottoreis gar (außen cremig, innen kernig); zum Schluss **1 EL Butter/Margarine** und den gebratenen Kürbis sowie 1EL getrockneten **Thymian** untermengen und mit den Walnüssen und etwas abgeriebener **Orangenschale** bestreut servieren, dazu passt zB ein **Endiviensalat**

Deftiger Grünkohleintopf

vegan, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 60 min

- Einen Bund **Grünkohl** waschen, harte Blattrippen entfernen und grob hacken, **2 Zwiebel** würfeln
- In einem großen Topf die Zwiebel in Bratöl goldbraun anrösten, dann den Grünkohl zugeben, etwas zusammenfallen lassen und dann mit **300ml Gemüsebrühe** aufgießen. Für 25 min bei niedriger Hitze. Offen schmoren lassen, gelegentlich umrühren.
- Inzwischen eine **Sellerieknolle** schälen und würfeln, **400g festkochende Erdäpfel** gut waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse dann unter den Grünkohl rühren, zudecken und weitere 20 min garen lassen (bei Bedarf etwas Brühe nachgießen).
- Den Eintopf mit einem Kartoffelstampfer etwas anstampfen, **1 TL Senf** und **2 EL Haferflocken** untermischen und mit Salz, Pfeffer und **Muskatnuss** abschmecken.

Liebe Ernteteiler*innen,

Ein sonniger Erntetag neigt sich dem Ende zu. Mit vielen Händen ging es heut wieder recht flott, ein Teil unserer Ernte wie Kürbis und Erdäpfel kommt ja auch schon aus dem Lager, was die Feldernte entsprechend verkürzt.

Helfende Hände sind auch Thema des Briefs, den wir (der Gela-Rat) diese Woche an euch richten – ich hoffe ihr habt euch einen mitgenommen bzw. findet ihr ihn auch nächste Woche im Newsletter. Meldet euch gerne bei uns oder kommt zu einem der nächsten Treffen, wenn ihr mit uns darüber reden möchtet!

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



Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein Salatherz der Sorte *Maureen* und ein Endiviensalat *Bubikopf*

Zwiebel, Lauch

Chili: ein Mix im kleinen Sackerl, gleich aus dem Sackerl geben damit sie Luft bekommen

Knollensellerie mit Grün: für bessere Haltbarkeit die Stangen gleich von der Knolle trennen – es kann beides verwendet werden. Die Stangen und Blätter sind teilweise nicht mehr schön, entsprechende Teile entfernen.

Erdäpfel: die rotschalige Sorte *Desirée* (vorwiegend festkochend)

Grünkohl: im Bund, ein klassisches Wintergemüse vor allem in Norddeutschland, bei uns eher selten verbreitet. Das Blattgemüse eignet sich für eine Vielzahl an Gerichten, am besten kurz blanchieren oder anbraten, wer möchte auch länger mitkochen zB bei einem Eintopf.

Pak Choi: sieht weißem Mangold sehr ähnlich, es handelt sich aber um ein Kohlgewächs aus dem asiatischen Raum – entsprechend eignet es sich gut für asiatische Gerichte. Leider hat er viele Läuse, bitte zu Hause nochmal gründlich waschen!

Kürbis: oranger *Hokkaido*, kann mit Schale verzehrt werden

Paprika: schön langsam erholen sich die Pflanzen vom Schlechtwettereinbruch vor 2 Wochen, heute vorwiegend kleine Snackpaprika

Kiwano: auch als Horngurke bekannt, dieser Name beschreibt auch gut das Aussehen dieser Frucht aus der Familie der Kürbisgewächse. Das Fruchtfleisch ist grün und kann pur oder im Obstsalat gegessen werden, hat unzählige Kerne die man aber mitessen kann (ähnlich wie Maracuja). Schmeckt überraschend nach einer Mischung aus Zitrone, Gurke und Banane!

Kräuter:

1 Bund **Vietnamesischer Koriander**

1 Bund **Zitronenverbene** (für Tee, lässt sich auch gut zum Trocknen aufhängen für den Winter)

Rezeptideen der Woche

Pak-Choi-Suppe mit Udon-Nudeln

vegan, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 30 min

- Zuerst das Gemüse vorbereiten: **1-2 Pak Choi** waschen, dickere Stielteile in Streifen schneiden und größere Blätter grob zerteilen – kleinere Blätter ganz lassen. **½ Lauch** (sowohl weiße als auch grüne Teile) in 2cm breite Stücke schneiden. **1 EL Ingwer** reiben, **1 Chili** hacken. Falls vorhanden, ein paar (getrocknete oder frische) **Sellerieblätter** grob hacken.
- In einem Topf **1 EL Sesamöl** erhitzen und darin den Lauch zusammen mit den dickeren Stielteilen vom Pak Choi, Ingwer und Chili sanft anbraten. Nach ein paar Minuten die Sellerieblätter, **1 TL Rohrzucker**, **1 TL Sambal Oelek** (Chili-Knoblauch-Sauce aus dem Asialaden), **30ml Sojasauce** und **500ml Gemüsebrühe** zugeben und zum Kochen bringen. Auf mittlere Hitze stellen, so dass die Suppe leise köchelt, und **200g Udon-Nudeln** zugeben. Gegen Ende der Garzeit die Pak Choi Blätter zugeben bis sie weich sind (2-3min).
- Vom Herd nehmen, mit Sojasauce und Rohrzucker abschmecken und reichlich gezupften **vietnamesischen Koriander** untermischen.

Kürbis-Risotto

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 45 min

- Den **Hokkaido Kürbis** entkernen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden; ca. 750 ml gut gesalzene **Gemüsebrühe** aufkochen, **40 g Kokospulver** darin auflösen; **80 ml Orangensaft** auspressen
- in **1 EL Butter/Margarine** und 2 EL Olivenöl **1 klein geschnittene Zwiebel** anbraten, etwas fein gehackten **Chili**, **1/4 TL Kreuzkümmelsamen** zugeben und sanft anschwitzen
- **120 g Risotto- oder Milchreis** einige Minuten mit anbraten mit dem Orangensaft aufgießen, einige Minuten garen, 1 gute Prise gemahlene **Safran** zugeben, dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit einige Minuten aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren,...
- in der Zwischenzeit in einer trockenen Pfanne 1 Handvoll **Walnüsse** rösten und zur Seite stellen, dann den Kürbis in Olivenöl anbraten, bis er bissfest ist, salzen
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Risottoreis gar (außen cremig, innen kernig); zum Schluss **1 EL Butter/Margarine** und den gebratenen Kürbis sowie 1EL getrockneten **Thymian** untermengen und mit den Walnüssen und etwas abgeriebener **Orangenschale** bestreut servieren, dazu passt zB ein **Endiviensalat**

Deftiger Grünkohleintopf

vegan, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 60 min

- Einen Bund **Grünkohl** waschen, harte Blattrippen entfernen und grob hacken, **2 Zwiebel** würfeln
- In einem großen Topf die Zwiebel in Bratöl goldbraun anrösten, dann den Grünkohl zugeben, etwas zusammenfallen lassen und dann mit **300ml Gemüsebrühe** aufgießen. Für 25 min bei niedriger Hitze. Offen schmoren lassen, gelegentlich umrühren.
- Inzwischen eine **Sellerieknolle** schälen und würfeln, **400g festkochende Erdäpfel** gut waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse dann unter den Grünkohl rühren, zudecken und weitere 20 min garen lassen (bei Bedarf etwas Brühe nachgießen).
- Den Eintopf mit einem Kartoffelstampfer etwas anstampfen, **1 TL Senf** und **2 EL Haferflocken** untermischen und mit Salz, Pfeffer und **Muskatnuss** abschmecken.