

## Liebe Ernteteiler\*innen,



Ich möchte Euch ganz herzlich einladen, am Communitykristreffen beim Salon im Park teilzunehmen. Es geht darum, wie Mitglieder sich im Verein einbringen können. Was braucht es, damit Menschen gerne mitmachen? Wir besprechen auch die Reaktionen auf den Brief vom Vorstand. Außerdem geht es um Themen rund um die Standbetreuung am Naschmarkt. Es werden auch Menschen da sein, die schon viel Erfahrung haben bei der Arbeit am Stand. Eine gute Gelegenheit, den Verein Gela Ochsenherz und seine Menschen besser kennen zu lernen.

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen

Susanna und das Team von GeLa Ochsenherz

**Komm vorbei:** Community-Kreis & Standdiensttreffen am 23.10. um 18:30 Uhr im Salon am Park

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salat:** *Castelfranco*, ein Salat aus der Familie der Radicchios. Die grünen, im inneren gelblichen Blätter sind weinrot gesprenkelt. Wer die gesunden Bitterstoffe nicht so mag, kann die Blätter für ca. 15 min in Wasser legen und/oder mit einem kräftigen Dressing marinieren.

*Grazer Krauthäuptel*, ein süßer Salat – kein Kraut 😊

**Senfkohl:** *Mizuna* (auch als Asia-Salat bekannt), ein kleiner Bund der gefiederten Blätter, mit würzig-scharfem Geschmack. Schmeckt roh genauso wie kurz angebraten in diversen Gerichten oder als Topping. Die Blätter haben Löcher von der Rübsenblattwespe und können bedenkenlos gegessen werden.

## Lauch

**Chili Red Gundar** (mittelscharf)

**Kohlrabi:** wir beginnen gerade mit der Lagerernte, die Sorte *Superschmelz* bekommt ihr heute noch knackig-frisch vom Feld ins Kisterl

## Stangensellerie

**Rettich** (länglich, rot, weiß oder rosa mit wunderschönem Muster im Querschnitt): viele kennen Rettiche wohl eher nur in homöopathischen Dosen, bei uns gehört das Gemüse zur klassischen Herbst- und Winterversorgung. Rettich lässt sich auch super zB für Pfannen- und Ofengerichte verkochen, wobei er viel von seiner Schärfe verliert. Das Laub kann roh und kleingeschnitten im Salat, oder auch gekocht verzehrt werden.

**Mangold bunt:** im Bund

**Erdäpfel:** *Agria* mehlig

**Zwiebel** gelb

## Kräuter:

1 Bund Thymian

1 Bund Dill

Mehr Infos & Rezepte auf <https://ochsenherz.at/>

21. Oktober 2024

## Rezeptideen der Woche

### Kohlrabicremesuppe

vegan möglich, für 4 Personen

Rezept von Christoph

schnell & einfach

Auch wenn es raffiniertere Kohlrabi-Rezepte gibt, ist für mich die Suppe einfach der schmackhafteste Klassiker! Dieses Basis-Rezept funktioniert übrigens genauso gut mit fast jedem anderen Gemüse.

- **500g Kohlrabi** und **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 reichlich frischer **Dille** anrichten.

### Senfkohl-Omelett mit geröstetem Rettich und brauner Butter

vegetarisch, für 2 Personen

Rezept von Birgit

ca. 30 min

- 250 g Rettich schälen und in 2x2cm große Stücke schneiden. Diese in Olivenöl einige Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Bei niedriger Hitze weiter garen, bis das Gemüse weich ist. Salzen, pfeffern und mit einer Prise gehackter **Chili** bestreuen. **3 EL Butter** zugeben und goldbraun färben lassen. zum Schluss **1EL Rotweinessig** und **1TL Honig** zugeben und noch kurz auf dem Herd lassen.
- In der Zwischenzeit das Omelett zubereiten: **3 Eier** und **3 EL Schlagobers** verquirlen. Salz, Pfeffer und **1TL Thymian** untermengen.
- **½ Lauch** in feine Ringe schneiden und in einer breiten Pfanne in etwas sanft anbraten. **1 kleinen Bund Senfkohl** grob hacken und für 2 Minuten unter Rühren mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Noch Butter zugeben und zerlassen.
- Die verquirlten Eier in die Pfanne über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und mit der ungebackenen Seite nach unten in die Pfanne stürzen. Noch einmal etwa 4 Min. backen, bis das Omelett schön braun ist.
- Das Omelett mit dem gerösteten Rettich auf Tellern anrichten und mit gehacktem **Dill** bestreuen.

### Erdäpfelküchlein mit Mangold

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 50 min

- **400 g Erdäpfeln** gar kochen, schälen, grob zerstampfen
- die Stiele von **250 g Mangold** ca. 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, die Mangoldblätter zum Schluss für 3 Min. dazu geben, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen; 4 Blätter im Ganzen aufbewahren, die restlichen Blätter und die Stiele mit den Händen gut ausdrücken und grob schneiden
- Optional **150 g Taleggio** (oder anderen halbweichen Käse) in Stücke schneiden, mit den Erdäpfeln, dem geschnittenen Mangold, **1 EL Thymian**, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer vermischen und aus der Mischung 4 flache Küchlein formen, diese in **Polenta** wenden und in einer Pfanne in Butterschmalz oder Kokosöl beidseitig knusprig herausbraten
- In der Zwischenzeit den **Castelfranco-Salat** waschen und in 1cm breite Streifen schneiden. Ein Dressing aus **3 EL rotem Balsamico-Essig**, **2 EL Olivenöl**, **1 TL Senf**, **1 TL Honig**, Salz, Pfeffer und einen Schuss Wasser anrühren und mit dem Salat vermengen. **1 Orange** schälen und würfeln und unter den Salat heben.
- Die Erdäpfelküchlein zusammen mit dem Salat anrichten und servieren.