

Gemüsekisterl 22

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

Der Erntetag ist schon lang darum fass ich mich heut recht kurz:

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz



Hofaktionstag: der letzte Mithilfe-Feldtag in diesem Jahr
am Samstag, den 9. November!

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein letztes Mal ein großer Endiviensalat sowie eine Portion Vogersalat (im Plastiksackerl)

Fenchel: ein typisches Frühlings- und Herbstgemüse, die Knollen können sowohl roh (fein aufgeschnitten) als auch gekocht verwendet werden, ebenso wie die Stangen und das Grün.

Paprika: eine kleine Menge, der allerletzte Rest, dem wird es nun endgültig zu kalt

Grünkohl: ein Bund des roten Grünkohls, ein optischer Hingucker! Beim Kochen leidet die Ästhetik leider etwas, aber er eignet sich zB auch für Grünkohlchips: Die Blätter vom Stiel lösen, zerteilen, mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel gut durchmischen und dann bei 200°C im Rohr für ca. 12-15 Minuten knusprig backen (bei der Halbzeit wenden).

Herbstrübe (große runde Knollen): diesmal die hübsche Sorte *Zürcher* mit rosa-weißer Schale.

Rotes Spitzkraut: zu verwenden wie normales Rot-/Blaukraut, sowohl roh als Salat als auch gekocht für mollig-süßliche Herbstgerichte

Kürbis: ein blau-grauer Hokkaido-Kürbis, kann mit Schale verwendet werden

Erdäpfel: die festkochende Sorte *Belana*

Zwiebel

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).

Kräuter:

1 Bund **Schnittlauch**

1 Bund **Koriander**

Rezeptideen der Woche

Kürbis-Rotkraut-Fleckerl

vegan möglich, für 4 Personen

Rezept aus ‚Frisch Gekocht‘

Ca. 45 min

- **300g Rotkraut** putzen, Strunk herausschneiden, die Blätter treffen und in kleine Stücke (ca. fleckerlgrößer) zupfen. **1 Zwiebel** schälen und fein würfeln. 2EL Bratöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin 5 min anschwitzen. **250ml Gemüsebrühe** und **2EL Apfelessig** angießen, salzen und pfeffern und unter häufigem Rühren ca. 25 min köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit 1 kleinen **Kürbis** (ca. 200g) putzen und schälen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und dann in dünne Streifen schneiden. **200g Feta** zerbröseln, **½ Bund Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **500g Fleckerl** nach Packungsanleitung al dente kochen, etwas Kochwasser aufheben.
- Den Kürbis zum Kraut geben und weitere 5 min garen. Die Fleckerl und je die Hälfte des Fetas und des Schnittlauchs zum Gemüse geben und unterheben. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und bei Bedarf etwas Nudelwasser einrühren.
- Die Nudeln mit dem restlichen Feta & Schnittlauch anrichten und servieren.

Käseerdäpfel mit Vogerlsalat

vegetarisch, für 2 Personen

Rezeptvariation aus ‚Frisch Gekocht‘

ca. 40 min

- Für die Röstzwiebel **50ml Bratöl** in einem Topf auf ca. 160°C erhitzen (wenn an einem hineingetauchten Holzstiel Bläschen aufsteigen ist es heiß genug). **2 Zwiebel** in feine Ringe schneiden, diese auflockern und in einer Schüssel in **1 EL glattem Mehl** und **1EL Paprikapulver** wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
- Die Zwiebel portionsweise 3-4 min goldbraun ausbacken. Mit einem Siebschöpfer herausheben, auf Küchenrolle abtropfen lassen und salzen.
- **1 Zwiebel** und optional **1 Knoblauchzehe** schälen und würfeln. **500g festkochende Erdäpfel** schälen und in kleine Würfel schneiden. **20g Butter** in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch mit **1TL Kümmel** glasig anschwitzen. Die Erdäpfel zugeben und einmal umrühren. **100ml Gemüsebrühe** angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 min köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte komplett verdunstet und die Erdäpfel gar sein, bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.
- In der Zwischenzeit den Vogerlsalat gründlich waschen und zerteilen. **2 EL Kürbiskernöl**, **2 EL Apfelessig**, **1TL Senf**, 1 Prise Salz und Zucker in ein Schraubglas geben und gut schütteln.
- **½ Bund Schnittlauch** in Röllchen schneiden.
- **60g Bergkäse** und **60g Bierkäse** fein reiben. Den Käse zu den gegarten Erdäpfeln in die Pfanne geben, gut durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und **Muskatnuss** abschmecken.
- Die Käseerdäpfel anrichten, mit Röstzwiebel und Schnittlauch garnieren. Den Vogerlsalat mit der Vinaigrette vermischen und zusammen servieren.

Pfannengemüse mit Koriander-Vinaigrette

vegan, für 2 Personen

Rezeptvariation von Lilli

schnell & einfach

- **3 EL Sesamsamen** in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten und etwas salzen
- Das Gemüse vorbereiten: 2 Fenchelknollen halbieren und in Streifen schneiden, 2 Paprika entkernen und in Streifen schneiden, 1-2 Herbstrüben waschen und in Stifte schneiden. 1 EL Ingwer fein hacken.
- Alles zusammen in einer großen Pfanne in Kokosöl oder Bratöl anbraten und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen, bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer **½ Bio-Zitrone** würzen.
- In der Zwischenzeit die Vinaigrette vorbereiten: **4 EL fein gehackten Koriander**, **6 EL fein gehacktes Fenchelgrün**, **5 EL Olivenöl**, **1 TL Dijonsenf**, **1/2 TL Honig**, **2 EL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer vermengen
- Das Gemüse mit der Vinaigrette anrichten und z. B. zu Couscous und einem Frisée-Salat servieren.