

Liebe Ernteteiler*innen,

Ein Altweibersommer vom feinsten: die Sonne hat uns den ganzen Tag begleitet, aber auch der kommende Winter lässt grüßen mit den ersten Morgenfrösten. Auch am Feld spüren wir den kommenden Herbst, mehr und mehr von der Ernte ist im Lager und die Felder werden sukzessive freigeräumt.



Nützt am Wochenende gerne noch die Chance beim letzten Hofaktionstag mit anzupacken: Gemeinsam werden wir weiteres Lagergemüse einbringen, zu Mittag gibt's wieder leckeres aus der GeLa-Küche. Wir freuen uns wenn du dabei bist!

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Komm zum Hofaktionstag: der letzte Mithilfe-Feldtag in diesem Jahr diesen Samstag, den 9. November!
Alle Infos & Anmeldung im Newsletter!

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein grüner Salat und ein roter Kopfsalat

Puntarelle: ein Feinschmecker-Gemüse, das vor allem Liebhabern der italienischen Küche ein Begriff ist. Auch als Vulkanspargel bekannt, ist sie eine Varietät des Chicorée, bei der die hohlen Triebe der Blütenknospen im Inneren der Pflanze verwendet werden. Die äußeren dunklen Löwenzahnartigen-Blätter sind sehr bitter, wen das nicht stört kann sie ebenfalls verkochen (zB als ‚Fave e Cicoria‘). Zubereitung zB roh (siehe Rezept) oder gekocht zB zu Pasta.

Karotten: frisch vom Feld mit Grün, das ebenfalls verwendet werden kann – Geheimtipp: Karottengrünpesto aus gerösteten Sonnenblumenkernen und Olivenöl

Rote Rüben: Die Winterernte ist schon eingelagert, heute verteilen wir sozusagen die B-Ware, also kleinere und nicht makellose Exemplare die nicht lange halten würden. Etwaige schlechte Stellen bitte zu Hause ausschneiden!

Wirsing: oft auch einfach nur Kohl genannt, erkennbar an den typisch gekräuselten Blättern. Kann ähnlich wie andere Blattkohlsorten bzw. Kraut verkocht werden

Erdäpfel: die vorwiegend festkochende Sorte *Luna Rossa*. Leider konnten wir noch nicht alle Kartoffel im Kühlcontainer einlagern, daher verteilen wir zuerst die schlechter lagerfähigen.

Zwiebel, Knoblauch

Winterheckenzwiebel: ein quasi überdimensionaler Schnittlauch, der auch so angebaut und geerntet wird über mehrere Jahre.

Kräuter:

- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Dill

Rezeptideen der Woche

Puntarelle

vegan, für 2 Personen

Klassische Zubereitung

ca. 20 min + Zeit zum wassern

- Die äußeren, zähen Blätter einer **Puntarelle** entfernen (evtl für anderes Gericht verwenden), die kleinen zarten Blätter können mitverwendet werden. Den Kopf als Ganzes für ca. 2 Stunden in kaltes Wasser legen.
- Die inneren Spitzen voneinander lösen, den harten Stielansatz von jeder einzelnen Spitze abschneiden. Mit einem scharfen Messer in Längsrichtung in feine Streifen schneiden.
- Diese Streifen für mindestens 15 Minuten in kaltes Wasser legen, dadurch rollen sie sich hübsch auf.
- Aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen.
- In einem Mörser etwas Meersalz zusammen mit ein paar schwarzen Pfefferkörnern grob mörsern. Die Puntarelle-Streifen zusammen mit den zarten Blättern mit einem Dressing aus **2 EL Zitronensaft, 4 EL gutem Olivenöl, 2 EL gehackte Kapern** und dem gemörserten Salz & Pfeffer mischen. Ein paar Minuten ziehen lassen.

Wer möchte kann den Salat noch mit grob zerbröckeltem Pecorino romano, gerösteten Pinienkernen oder Nüssen verfeinern.

Wirsing-Rouladen mit Dillerdäpfel

vegetarisch, für 2 Personen

Rezeptvariation aus ‚Frisch Gekocht‘

ca. 40 min

- von einem **Wirsing** den Strunk abschneiden und die Blätter ganz lassen; die Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren, aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken, trocken tupfen
- **300g Erdäpfel** mit der Gemüsebürste gut abschrubben und im Salzwasser für ca. 20 Minuten bissfest kochen
- für die Fülle **2 Scheiben Sauerteig-Schwarzbrot** in kleine Würfel schneiden; **2 EL Haselnüsse** grob hacken; in Olivenöl **2 gehackte Knoblauchzehen** und **1 in Ringe geschnittenen Winterheckenzwiebel** sanft anbraten, die Nüsse, die Brotwürfel und **1 TL Kreuzkümmelsamen** zugeben und anrösten, die Pfanne vom Herd nehmen
- **100 g klein gewürfelten Schafkäse** untermengen, pfeffern und etwas salzen; die dicken Stielteile aus den Wirsingblättern ausschneiden, je 1 gehäuften EL Brotfülle auf das Blatt setzen, die Blattränder über die Fülle klappen und die Blätter aufrollen
- eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, die Rouladen nebeneinander in die Form legen, mit **250 ml Gemüsebrühe** begießen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 20 Min. backen
- Inzwischen die Erdäpfel schälen und in Scheiben schneiden. **1 Bund Dill** waschen und fein hacken. **1 EL Öl** in einem Topf erhitzen, **1 EL glattes Mehl** hell anrösten, mit **125 ml Gemüsebrühe** und **125ml Sauerrahm** ablöschen, Dille zugeben, gut vermengen und aufkochen lassen. Die Erdäpfel zugeben und mit Salz abschmecken.
- die fertigen Rouladen mit etwas Olivenöl beträufeln und zusammen mit den Erdäpfeln servieren

Rote-Rüben-Karotten-Curry

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

Ca. 40 Minuten

- In einer trockenen Pfanne **1 TL Kreuzkümmel + 1 TL Koriandersamen** kurz anrösten bis es zu duften beginnt, auskühlen lassen und mörsern
- **1 große Zwiebel** klein schneiden, in **2EL Kokosöl oder Ghee** anschwitzen, dann **1 getrocknete gehackte Chilischote, 1 TL geriebenen Ingwer, 2 gehackte Knoblauchzehen** kurz mitbraten
- Die gemörserten Gewürze, **1 EL Garam Masala, 1 EL Kurkuma** zugeben, kurz rühren und dann gleich mit etwas Wasser aufgießen
- **400 g geschälte, gewürfelte rote Rüben** und **300 g gewürfelte Karotten** zugeben, salzen und ca. 20 Min. köcheln, am Ende eine in 1cm breite Ringe geschnittene Winterheckenzwiebel unterheben
- **150 ml Kokosmilch** und die abgeriebene Schale und den Saft einer **½ Bio-Zitrone** zugeben und 2 Min. weiter garen
- mit gehacktem **Koriander** bestreuen und zu **Basmatireis** und einem **Blattsalat** servieren

Liebe Ernteteiler*innen,

Ein Altweibersommer vom feinsten: die Sonne hat uns den ganzen Tag begleitet, aber auch der kommende Winter lässt grüßen mit den ersten Morgenfrösten. Auch am Feld spüren wir den kommenden Herbst, mehr und mehr von der Ernte ist im Lager und die Felder werden sukzessive freigeräumt.



Nützt am Wochenende gerne noch die Chance beim letzten Hofaktionstag mit anzupacken: Gemeinsam werden wir weiteres Lagergemüse einbringen, zu Mittag gibt's wieder leckeres aus der GeLa-Küche. Wir freuen uns wenn du dabei bist!

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Komm zum Hofaktionstag: der letzte Mithilfe-Feldtag in diesem Jahr diesen Samstag, den 9. November!
Alle Infos & Anmeldung im Newsletter!

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein grüner Salat und ein roter Kopfsalat

Puntarelle: ein Feinschmecker-Gemüse, das vor allem Liebhabern der italienischen Küche ein Begriff ist. Auch als Vulkanspargel bekannt, ist sie eine Varietät des Chicorée, bei der die hohlen Triebe der Blütenknospen im Inneren der Pflanze verwendet werden. Die äußeren dunklen Löwenzahnartigen-Blätter sind sehr bitter, wen das nicht stört kann sie ebenfalls verkochen (zB als ‚Fave e Cicoria‘). Zubereitung zB roh (siehe Rezept) oder gekocht zB zu Pasta.

Karotten: frisch vom Feld mit Grün, das ebenfalls verwendet werden kann – Geheimtipp: Karottengrünpesto aus gerösteten Sonnenblumenkernen und Olivenöl

Rote Rüben: Die Winterernte ist schon eingelagert, heute verteilen wir sozusagen die B-Ware, also kleinere und nicht makellose Exemplare die nicht lange halten würden. Etwaige schlechte Stellen bitte zu Hause ausschneiden!

Wirsing: oft auch einfach nur Kohl genannt, erkennbar an den typisch gekräuselten Blättern. Kann ähnlich wie andere Blattkohlsorten bzw. Kraut verkocht werden

Erdäpfel: die vorwiegend festkochende Sorte *Luna Rossa*. Leider konnten wir noch nicht alle Kartoffel im Kühlcontainer einlagern, daher verteilen wir zuerst die schlechter lagerfähigen.

Zwiebel, Knoblauch

Winterheckenzwiebel: ein quasi überdimensionaler Schnittlauch, der auch so angebaut und geerntet wird über mehrere Jahre.

Kräuter:

- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Dill

Rezeptideen der Woche

Puntarelle

vegan, für 2 Personen

Klassische Zubereitung

ca. 20 min + Zeit zum wassern

- Die äußeren, zähen Blätter einer **Puntarelle** entfernen (evtl für anderes Gericht verwenden), die kleinen zarten Blätter können mitverwendet werden. Den Kopf als Ganzes für ca. 2 Stunden in kaltes Wasser legen.
- Die inneren Spitzen voneinander lösen, den harten Stielansatz von jeder einzelnen Spitze abschneiden. Mit einem scharfen Messer in Längsrichtung in feine Streifen schneiden.
- Diese Streifen für mindestens 15 Minuten in kaltes Wasser legen, dadurch rollen sie sich hübsch auf.
- Aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen.
- In einem Mörser etwas Meersalz zusammen mit ein paar schwarzen Pfefferkörnern grob mörsern. Die Puntarelle-Streifen zusammen mit den zarten Blättern mit einem Dressing aus **2 EL Zitronensaft, 4 EL gutem Olivenöl, 2 EL gehackte Kapern** und dem gemörserten Salz & Pfeffer mischen. Ein paar Minuten ziehen lassen.

Wer möchte kann den Salat noch mit grob zerbröckeltem Pecorino romano, gerösteten Pinienkernen oder Nüssen verfeinern.

Wirsing-Rouladen mit Dillerdäpfel

vegetarisch, für 2 Personen

Rezeptvariation aus ‚Frisch Gekocht‘

ca. 40 min

- von einem **Wirsing** den Strunk abschneiden und die Blätter ganz lassen; die Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren, aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken, trocken tupfen
- **300g Erdäpfel** mit der Gemüsebürste gut abscrubben und im Salzwasser für ca. 20 Minuten bissfest kochen
- für die Fülle **2 Scheiben Sauerteig-Schwarzbrot** in kleine Würfel schneiden; **2 EL Haselnüsse** grob hacken; in Olivenöl **2 gehackte Knoblauchzehen** und **1 in Ringe geschnittenen Winterheckenzwiebel** sanft anbraten, die Nüsse, die Brotwürfel und **1 TL Kreuzkümmelsamen** zugeben und anrösten, die Pfanne vom Herd nehmen
- **100 g klein gewürfelten Schafkäse** untermengen, pfeffern und etwas salzen; die dicken Stielteile aus den Wirsingblättern ausschneiden, je 1 gehäuften EL Brotfülle auf das Blatt setzen, die Blattränder über die Fülle klappen und die Blätter aufrollen
- eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, die Rouladen nebeneinander in die Form legen, mit **250 ml Gemüsebrühe** begießen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 20 Min. backen
- Inzwischen die Erdäpfel schälen und in Scheiben schneiden. **1 Bund Dill** waschen und fein hacken. **1 EL Öl** in einem Topf erhitzen, **1 EL glattes Mehl** hell anrösten, mit **125 ml Gemüsebrühe** und **125ml Sauerrahm** ablöschen, Dille zugeben, gut vermengen und aufkochen lassen. Die Erdäpfel zugeben und mit Salz abschmecken.
- die fertigen Rouladen mit etwas Olivenöl beträufeln und zusammen mit den Erdäpfeln servieren

Rote-Rüben-Karotten-Curry

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

Ca. 40 Minuten

- In einer trockenen Pfanne **1 TL Kreuzkümmel + 1 TL Koriandersamen** kurz anrösten bis es zu duften beginnt, auskühlen lassen und mörsern
- **1 große Zwiebel** klein schneiden, in **2EL Kokosöl oder Ghee** anschwitzen, dann **1 getrocknete gehackte Chilischote, 1 TL geriebenen Ingwer, 2 gehackte Knoblauchzehen** kurz mitbraten
- Die gemörserten Gewürze, **1 EL Garam Masala, 1 EL Kurkuma** zugeben, kurz rühren und dann gleich mit etwas Wasser aufgießen
- **400 g geschälte, gewürfelte rote Rüben** und **300 g gewürfelte Karotten** zugeben, salzen und ca. 20 Min. köcheln, am Ende eine in 1cm breite Ringe geschnittene Winterheckenzwiebel unterheben
- **150 ml Kokosmilch** und die abgeriebene Schale und den Saft einer **½ Bio-Zitrone** zugeben und 2 Min. weiter garen
- mit gehacktem **Koriander** bestreuen und zu **Basmatireis** und einem **Blattsalat** servieren