

Gemüsekisterl 24

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

Nachdem ich letzte Woche das Wetter so gelobt habe präsentierte sich der heutige Erntetag grau in grau... der Winter kommt, wir spüren das auch bei den ersten nächtlichen Frösten, die auch vor dem Blattgemüse am Feld nicht halt macht. Rasch müssen wir nun auch noch die frostempfindlichen Lagergemüse wie Karotten und Sellerie vom Feld ins Lager bringen.



Das Kisterl diese Woche ist jedoch nochmal richtig Blattgemüse-lastig, genießt das knackig-frische Grünzeugs!

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Info: das letzte Kisterl in dieser Saison (Nummer 29) wird am **Di., den 17. Dezember** geliefert.

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein grüner Eichblattsalat und ein *Lollo Rosso*, teilweise leider mit leichten Frostschäden

Pastinaken: das süßlich-nussige Wurzelgemüse eignet sich besonders für Ofengemüse, Suppen, Eintöpfe & Co

Senfkohl: ein Bund aus unserem Folientunnel, auch als Asia-Salat bekannt. Es gibt eine Vielzahl an Sorten dieses würzig-scharfen Blattgemüses, das auch mit kälteren Temperaturen gut zurecht kommt. Kann roh als oder im Salat verzehrt werden, eignet sich aber auch sehr gut zum Kochen – zB im Omlette, angebraten als Topping, ...

Pak Choi: dieses Mal die Sorte *Ping*, eine kompakte, dunkelgrüne Sorte mit breiten Stielen.

Schwarzkohl: ein Bund

Fenchel: dieser musste wegen des Frosts frühzeitig geerntet werden, darum so klein – kann man aber zB als ganzes mit reichlich Öl und Meersalz bestreut im Ofen knusprig backen

Romanesco: eine Variante des Karfiols/Blumenkohl, das durch seine auffällige geometrische Form und grünliche Färbung ins Auge sticht. Auch die Blätter können wie anderer Blattkohl verwendet werden.

Kürbis: aufgrund der anhaltenden Trockenheit im Sommer sind die Kürbisse etwas klein geraten, diese Woche gibt es den klassischen *Butternuss*-Kürbis. Die harte Schale kann nicht verzehrt werden.

Rettich: Beim Hofaktionstag haben zahlreichende helfende Hände die Lagerernte von Rettich und Herbstrüben eingebracht! Rettich kennt man vor allem roh als Jausengemüse oder in Salaten, er lässt sich aber auch sehr gut verkochen, wobei er viel von seiner Schärfe verliert. Wir haben vielfältige Sorten, diesmal gibt es einen bunten Mix von den vor allem kleineren Exemplaren, die nicht so gut lagerfähig sind

Zwiebel

Kräuter:

1 Bund **Petersilie**

1 Bund **Kerbel:** ein wunderbar aromatisches Gewürz, sollte roh verwendet oder nur ganz kurz mitgekocht werden

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

11. November 2024

Rezeptideen der Woche

Polenta mit blanchiertem Schwarzkohl

Rezept von Lilli

Vegan möglich, für 2 Personen

ca. 45 min

- Für die Polenta 500 ml Wasser in einem Topf mit schwerem Boden aufkochen. **120g Polenta** unter Rühren mit einem Holzlöffel einrieseln lassen und auf niedrige Stufe zurückschalten. Salz zugeben und die Polenta unter wiederholtem Rühren auf kleiner Flamme etwa 40 Min. fertig kochen (bis sich die Polenta beim Rühren vom Topfrand zu lösen beginnt). Zum Schluss **1 EL Butter/Margarine** und **3 EL geriebenen Parmesan** oder **Hefeflocken** unterrühren.
- In der Zwischenzeit in einem größeren Topf gut gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Von **300g Schwarzkohl** die groben Stielteile entfernen und die Blätter in 2cm breite Streifen schneiden. Für 5 Min. ins kochende Wasser geben. Durch ein Sieb abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Das Gemüse salzen, mit der Polenta anrichten und mit fein gehacktem **Kerbel** bestreuen.

Geschmortes Gemüse auf Kürbispüree

Rezept von Christoph

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 min

- Das Backrohr auf 200° C vorheizen. Einen **Butternusskürbis** (ungeschält) halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein leicht gefettetes Backblech setzen und für ca. 30 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
- Inzwischen das Gemüse vorbereiten: **200g Pastinaken** (optional auch Karotten) mit der Gemüsebürste gut waschen, der Länge nach halbieren bzw. größere Stücke nochmal zerteilen in ca. fingerdicke Stifte. **200g Rettich** waschen und ebenfalls in fingerdicke Stifte/Spalten schneiden. **1 Romanesco** in mundgerechte Stücke zerteilen. **2 Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden.
- In einer großen Pfanne das Gemüse in Bratöl nacheinander scharf anbraten und in einen Bräter/Auflaufform geben. **30g Butter** in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, **1 EL Tomatenmark** und **½ TL Mehl** einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute anrösten. Mit **200ml Weißwein** oder **Apfelsaft** und 100ml Wasser angießen und ca. 3 Minuten kochen. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken und über das Gemüse gießen. Auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten im Backrohr schmoren lassen.
- Sobald der Kürbis gar ist, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in einem kleinen Topf mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und warm halten.
- Das fertige Gemüse auf dem Püree anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit etwas gehackter **Petersilie** sowie gerösteten **Haselnüssen** garnieren. Dazu zB einen **Blattsalat** mit **Schildampfer** servieren.

Pak-Choi-Nocken mit Senfkohl-Gremolata

Aus dem Kochbuch der Solawi gemüsefreude,

vegetarisch, für 2 Personen, ca 30 Min (+ Rastzeit)

von Magdalena Martin-Mayr

- **300g Pak Choi** quer in Streifen schneiden, kurz in einen Topf mit kochendem Wasser geben, in kaltem Wasser abschrecken und klein hacken.
- **1 Zwiebel** fein hacken, in Butter anrösten, Pak Choi untermischen und vom Herd nehmen.
- **100g Frischkäse** oder **Topfen** in einer Schüssel cremig rühren, **100g Parmesan** reiben und die Hälfte davon zugeben. **1 Ei** und **1 Eigelb** einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Pak Choi vermengen. Nach und nach ca. **100g griffiges Mehl** einarbeiten und rasten lassen.
- Inzwischen einen halben Bund **Senfkohl** fein hacken, mit 2 Zehen gepresstem **Knoblauch**, reichlich Olivenöl und Salz abschmecken.
- Nocken formen, dämpfen oder in kochendes Salzwasser geben, Temperatur zurücknehmen und die Nocken ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Nocken abtropfen lassen, auf Tellern anrichten und mit der Gremolata sowie dem restlichen Parmesan bestreuen.