

# Gemüsekisterl 25

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz  
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler\*innen,

Die Saison neigt sich dem Ende zu... aber noch nicht ganz, denn heuer gibt's das Kisterl ja ein Monat länger als zuvor, dh ihr bekommt noch bis in die Woche vor Weihnachten Gemüse frisch vom Hof! Die Verlängerung erlaubt es uns auch, gewisse Gemüsesorten reinzupacken für die es im November noch zu früh ist – seid gespannt!



Auch wenn die Kisterlsaison dann erst wieder im Juni startet, bitten wir euch schon jetzt um die Anmeldung für 2025. Damit ist euer Platz gesichert und für uns gibt es mehr Planungssicherheit, wenn wir rasch alle Ernteanteile vergeben können.

Außerdem seid ihr dann das ganze Jahr über Vereinsmitglied und könnt an der Jahresversammlung, den Hofaktionstagen im Frühjahr etc. teilnehmen. Den Link zur Anmeldung habt ihr per Mail bekommen: [www.ochsenherz.at/anmeldeformular/](http://www.ochsenherz.at/anmeldeformular/)

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 Salat aus dem Tunnel, teilweise leider mit leichten Frostschäden

**Spargelsalat:** ein Kochsalat, bei dem es vor allem um den dicken Strunk mit seinem delikaten Geschmack geht: schälen, etwaige holzige Teile wegschneiden und dann wie Kohlrabi verarbeiten (anbraten, dünsten,...)

**Senfkohl:** ein Bund aus unserem Folientunnel, auch als Asia-Salat bekannt. Dieses Mal die gefiederte Sorte Mizzuna, die auch als roher Salat sehr geschmackvoll ist aber sich auch scharf angebraten gut macht.

**Chinakohl:** ein bekannter Winter-Klassiker, vielseitig verwendbar als Salat oder zum Kochen

**Haferwurzel:** eines meiner Lieblings-Wintergemüse mit delikater-nussigem Geschmack.. In der Verarbeitung etwas gewöhnungsbedürftig, da beim Schälen und Schneiden ein milchiger, klebriger Saft austritt – also am besten mit Handschuhen bzw. unter Wasser putzen. Die Schale und die feinen Wurzelhärcchen können einfach dran bleiben, einfach mit der Gemüsebürste gut abschrubben. Geschnittene Stücke in Wasser mit einem Schuss Zitrone legen, wenn ihr nicht wollt dass sie sich braun verfärben. Das Grün schmeckt klein geschnitten in etwas Öl angebraten als Topping!

**Lauch/Porree, Erdäpfel:** *Agria* (mehligkochend)

**Wirsing:** die Sorte *Violaceo di Verona* ist eine Kreuzung aus Wirsing und Weißkraut, mit mildem Geschmack und außergewöhnlicher Optik.

**Kräuter:**

1 Bund **Ysop:** ein kräftiges Gewürzkraut, v.a. für deftige Gerichte mit Erdpöpfeln, Bohnen oder Fleisch sowie Suppen und Eintöpfe. Erst am Ende frisch dazugeben, sonst wird es bitter. Die Blütenansätze eignen sich auch gut für Kräutertee.

## Rezeptideen der Woche

### Spargelsalat mit Glasnudeln und Tofu

Rezept von Lilli

vegan, für 2 Personen

ca. 30 min

- **120 g Glasnudeln** mit kochendem Salzwasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen, dann in einem Sieb abtropfen lassen
- **2 Spargelsalatstängel** wie Kohlrabi schälen (die Blätter zur Seite geben), in feine, ca. 2,5 cm lange Stiftchen schneiden in Sesam- oder Olivenöl ca. 10 Min. sanft anbraten
- in der Zwischenzeit **200 g festen Tofu** in 1 cm große Würfel schneiden, in Maisstärke oder Mehl wenden und in einer weiteren Pfanne in reichlich neutralem Öl unter gelegentlichem Wenden rundum goldbraun herausbraten;
- **2 EL klein geschnittenen Lauch**, **1 TL geriebenen Ingwer**, die in Streifen geschnittenen Spargelsalatblätter, evtl. eine ½ kleine getrocknete **Chilischote**, **2 EL Sesamsamen** zum Spargelsalat geben und 1 Min. mit braten, ½ Bund grob gehackten **Senfkohl** zugeben und für eine weitere Minute mitbraten
- salzen, den Saft von einer **Limette**, **1 TL Rohrzucker**, **1 EL Sojasauce** und die Glasnudeln unter das Gemüse mischen
- die Tofuwürfel beim Anrichten obenauf legen

### Haferwurzeln mit Linsen und Haselnüssen

Rezept von Lilli

vegan, für 2 Personen

ca. 40 min

- Zunächst **30 g Haselnüsse** bei 140° im Backrohr ca. 15 Min. (oder in einer trockenen Pfanne) rösten; etwas abkühlen lassen, die Schale zwischen den Handflächen abreiben und dann die Nüsse grob hacken
- **100 g Puy Linsen** oder **Berglinsen** in Wasser mit einem Lorbeerblatt ca. 20 Min. köcheln, bis sie al dente sind, in einem Sieb abtropfen lassen
- Von **300 g Haferwurzeln** das Grün abschneiden und zur Seite legen, mit Handschuhen mit der Gemüsebürste gut abbürsten (da sie die Hände braun färben), in mundgerechte Stücke schneiden, in Zitronenwasser legen, salzen und ca. 20 Min. bissfest köcheln lassen; abgießen, salzen und pfeffern
- Das Haferwurzel-Grün klein schneiden und zusammen mit 2 EL gehacktem Lauch in etwas Olivenöl in einer Pfanne sanft anbraten. **2 EL Ysopblätter** von den Stängeln rebeln. Die heißen Linsen mit **1 EL Olivenöl**, **1 EL Haselnussöl**, **1 EL Rotweinessig**, Salz, Pfeffer würzen, die Haferwurzeln sowie die Hälfte des Grüns und den Ysop unterheben. Mit den gehackten Haselnusskernen sowie dem Rest des Grüns garnieren, dazu passen zB gekochte **Erdäpfel** und ein **Salat**.

### Krautpalatschinken

Aus dem Kochbuch der Solawi gemüsefreude,

vegetarisch, für 2 Personen, ca 50 Min

von Magdalena Martin-Mayr

Ein Basisrezept, das sich mit jeglichem Blattkohlgemüse (Kraut, Grünkohl, Wirsing, Chinakohl,...) zubereiten lässt.

- Den Palatschinkenteig vorbereiten: **2 Eier**, **350ml Milch**, **150g Dinkel- oder Buchweizenmehl**, etwas Salz und Muskatnuss sowie 1 EL Öl gut mit dem Schneebesen verrühren und ½ Stunde quellen lassen.
- **400g Kraut** (zB Chinakohl oder Wirsing) sehr fein schneiden/hobeln
- **1 Zwiebel** oder **½ Lauch** fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Öl anrösten, 1 TL Zucker und das Kraut zugeben und unter häufigem Rühren bei milder Hitze gute 5 Min dünsten. Mit 1 TL Paprikapulver, 1 TL Kümmel, Pfeffer und Salz würzen und etwas abkühlen lassen.
- Die Hälfte der Krautmischung unter den Palatschinkenteig rühren. In einer beschichteten Pfanne nacheinander vier dicke Palatschinken backen. Kurz abkühlen lassen, mit etwas **Sauerrahm** bestreichen und mit restlicher Krautmischung füllen, aufrollen und in eine feuerfeste Form geben. Mit **Käse** (zB Parmesan oder Bergkäse) bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C gut 10 Minuten überbacken.
- Inzwischen ein Dip aus **40 g Tahini**, **130 g griechisches Joghurt**, **2 EL Zitronensaft**, ev. **1 gepresste Knoblauchzehe**, **Salz** zubereiten und zu den fertigen Palatschinken servieren.