

Gemüsekisterl 27

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,



Letzte Woche haben wir einen Aufruf gestartet, um zwei Investitionen zu finanzieren die sich im Rahmen des laufenden Budgets nicht mehr ausgeben: Die Errichtung einer Photovoltaikanlage, um uns ein Stück unabhängiger von den Strompreisen und fossilen Brennstoffen zu machen, sowie die Sanierung des Waschbereichs, um dort ordentlich arbeiten zu können. Für die PV-Anlage haben sich schon rasch ein paar Mitglieder gefunden, die das Geld mittels Darlehen zur Verfügung stellen, und für den Waschbereich sind schon einige Spenden beim Naschmarkt eingesammelt worden bzw auf dem Konto eingetrudelt. Danke an alle, die sich beteiligen!!

Das Kisterl heute ist gefüllt mit viel Wintergemüse – lasst es euch schmecken!

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Info: das letzte Kisterl dieser Saison (Kistl 29) kommt am 17. Dezember.

Bitte bringt rechtzeitig alle Kistltücher und Leerkisten zurück!

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: der *Zuckerhut* ist ein klassischer Wintersalat, der auch gut eingelagert werden kann. Wem's entgegen seinem Namen zu bitter ist: Blätter wassern, in feine Streifen schneiden und/oder ein kräftiges, fruchtiges Dressing machen. Lässt sich auch gut als Kochsalat verwenden, zB: <https://www.ochsenherz.at/rezepte/cremige-zuckerhut-pasta-mit-chilli/>

Ruccola: ein kleiner Bund des gefiederten, würzigen Salats

Karfiol: so richtig wollte er im Herbst nicht in die Gänge kommen, die Köpfe sind recht klein geblieben. Ihr könnt die Blätter auch mitverwenden! Zu Hause nochmal gut waschen, um die Raupen bzw. deren Spuren zu entfernen.

Kohlrabi: die üppige Sorte *Superschmelz* schmeckt roh genauso wie gedünstet, im Curry, als Suppe, aus Ofen oder Pfanne, ...

Rote Rüben: die längliche Sorte *Formanova*

Grünkohl: im Bund

Kren: ganz frisch vom Feld, wenn nicht alles gleich verwendet werden kann er auch als ganzes oder gerieben gerieben eingefroren werden. Passt super zu Roten Rüben, auf's Jausenbrot oder als Semmelkren zum Tafelspitz ;)

Zwiebel

Erdäpfel: Sorte *Princess* (festkochend), leider sind sie teilweise schon etwas weich geworden im Lager

Kräuter:

machen gerade Pause...

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

2. Dezember 2024

Rezeptideen der Woche

Karfiol im Ganzen gebacken mit Tahin-Soße

Rezept von Lilli

Vegan möglich, für 2 Personen

ca. 60 Minuten

- Das Backrohr auf 200° Unter-/Oberhitze vorheizen. **Zwei kleine Karfiol** waschen, trocken tupfen, grobe Stielteile wegschneiden, den Karfiol samt Blättern im Ganzen lassen, auf das Backblech legen. Nun den Karfiol mit 3 EL Olivenöl, vermischt mit $\frac{1}{2}$ TL **Ras el Hanout** oder **Currypulver** einpinseln, salzen und pfeffern. Dann den Karfiol mit einem Backpapier abdecken und das Papier unter dem Karfiol einschlagen. Den Karfiol ca. 30-45 Min. goldbraun backen
- In der Zwischenzeit eine Sauce aus **3 EL Tahin**, **200 ml griechischem Joghurt/Sojajoghurt**, **1 EL Zitronensaft**, etwas Salz, $\frac{1}{2}$ **gepressten Knoblauchzehe** zubereiten
- Den fertigen Karfiol im Ganzen mit grob zerzupftem **Rucola** bestreuen und mit der Sauce servieren

Grünkohl mit Kren

Rezept von Lilli

vegetarisch, für 2 Personen

schnell & einfach

- vom **Grünkohl** grobe Stielteile entfernen, die Blätter in breite Streifen schneiden und über Wasserdampf ca. 5 Min. garen
- **1 gehackte Zwiebel** in Butter anschwitzen, den gedämpften Schwarzkohl und Salz untermengen und 5 Min. sanft garen
- **2 EL frisch geriebenen Kren** und **100 ml Schlagobers** untermengen und noch 2 Min. sanft garen
- zu gekochten **Erdäpfeln** servieren

Rote Rüben Dip mit Fladenbrot und Kohlrabi-Sticks

Rezept von Lilli

vegan möglich, für 2 Personen

Ca. 45 Minuten

- **2 Rote Rüben** mit der Schale in Wasser ca 30 Min. weich köcheln; aus dem Wasser nehmen, auskühlen lassen, schälen, in Stücke schneiden
- für den Teig für die Fladenbrote **200 g Dinkelmehl** mit **1 TL Backpulver**, **2 EL trockenem Majoran / oder Oregano** und **200 g griechischem Joghurt/Sojajoghurt** in einer Schüssel mit der Gabel vermischen, dann den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und einige Minuten gut durchkneten; abdecken und 15 Min. rasten lassen
- die Rübenstücke gemeinsam mit **4 EL Olivenöl**, **2 bis 3 entsteinten Datteln**, etwas Salz und Pfeffer im Mixer pürieren und in eine Schüssel geben
- den Dip mit **4 EL griechischem Joghurt /Sojajoghurt**, **2 EL Rotweinessig** vermengen, optional mit **100 g zerkrümelten Feta**, 3 EL in der trockenen Pfanne gerösteten und grob gehackten **Walnüssen** und ein paar **Rucolablättern** bestreuen
- den Teig in 4 Stücke teilen, zu Kugeln formen und mit dem Nudelwalker auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 2 mm dicken, runden Fladen ausrollen; je eine Fladen in einer heißen Pfanne ohne Fett beidseitig je ca. 2 Min. backen, bis sie goldbraun sind; unter einem Tuch warm halten
- den Dip zu den Fladenbrot und **Kohlrabi-Rohkost** Stiften servieren