

Gemüsekisterl 28

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

das Jahr und damit auch die heurige Gela-Saison neigt sich dem Ende zu. Die Felder sind großteils abgeerntet, das Lager ist gut gefüllt und jetzt beginnt die etwas ruhigere Zeit, wo wir uns vor allem administrativen Dingen widmen und vieles aufarbeiten können, was in der Hauptsaison oft liegen bleibt. Auch werden die Vorbereitungen für das kommende Jahr getroffen: Für mich heißt das vor allem viele Emails und Anmeldungen bearbeiten von den Mitgliedern, meine Kolleg*innen widmen sich Anbauplanung, Planung vom Jungpflanzenverkauf, Bestellungen von Saatgut, Erde und sonstiges... Wir freuen uns, dass wir dank Solawi zumindest von Weihnachten bis 6. Jänner unsere zweiwöchige Betriebspause einlegen können. Davor gibt's aber diese und nächste Woche noch einmal Gemüse für alle 😊

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 und lasst das letzte Kisterl + Tuch direkt am Abholstandort (wird noch in der selben Woche von uns abgeholt). Danke!

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein grüner Salat aus unserem Folientunnel

Bittersalat: wir haben heute verschiedene Zichorien ins Kisterl gepackt: teilweise Radicchio, teilweise Castelfranco,...

Pakchoi: die Sorte *Yellow Chinese Heart* macht ihrem Namen alle Ehre. Sie ist besonders kältetolerant, die niedrigen Temperaturen verursachen die gelbe Färbung der innenliegenden, gekräuselten Blätter.

Karotten

Weißkraut

Topinambur: im Papiersackerl, die Knollen reifen schon das ganze Jahr über heran und können nun den Winter über beerntet werden. Nicht alle Menschen vertragen dieses Gemüse, kulinarisch ist es dennoch ein Highlight: Die rohen Knollen werden gerieben oder in feine Scheiben geschnitten und allein oder zusammen mit anderer Rohkost mit Vinaigrette genossen. Gegart ist man sie mit Sahnesoße, frittiert, püriert, überbacken, gebraten oder als Suppe.

Rettich: die runden Knollen können vielfältig verwendet werden: roh, gedünstet, aus dem Ofen,... Im Kisterl sind sowohl klassisch schwarze als auch bunte Sorten.

Zwiebel

Erdäpfel: Sorte *Sunita* (vorwiegend festkochend)

Kräuter:

machen schon Winterschlaf...

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

9. Dezember 2024

Rezeptideen der Woche

Cremige Topinambursuppe

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Christoph

schnell & einfach

- **300g Topinambur** mit der Gemüsebürste gut abschrubben und würfeln, **1-2 Erdäpfel** schälen und würfeln. **1 Zwiebel** würfeln, **1cm frischen Ingwer** klein hacken.
- In einem Topf die Zwiebel in etwas Öl glasig anbraten, Ingwer und Gemüse zugeben und unter rühren etwas anrösten.
- Mit **0,5l Gemüsebrühe** aufgießen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren, **100ml Schlagobers oder Sojacuisine** zugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss abschmecken.

Gebackenes Kraut mit Erdäpfelpüree

vegan möglich, für 4 Personen

Rezept von Lilli

ca 45 Minuten

- das Backrohr auf 220° vorheizen; das **Kraut** längs halbieren und jede Hälfte wiederum längs in je 4 Teile schneiden, sodass der Strunkkeil die Blätter zusammenhält
- in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser das Kraut 2 Min. blanchieren, dann abgießen, kalt abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und dann trocken tupfen
- das Kraut mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 220° ca. 20 bis 30 Min. backen bis die Blätter am Rand goldbraun werden
- **600g Erdäpfel** gut waschen (wer möchte schälen), würfeln und mit Salzwasser bedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten, überschüssiges Wasser abgießen
- **50ml (Pflanzen-)Milch** sowie **2 EL Butter/Margarine** zugeben und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (eventuell noch Milch zugeben). Mit einer Prise Muskatnuss und ev. Salz abschmecken.
- Das Püree zusammen mit den Krautspalten auf Tellern anrichten und mit einem frischen Salat servieren.

Asiatische Gemüsepfanne

vegan, für 2 Personen

Rezept von Christoph

Ca. 45 Minuten

- **120g Weizen- oder Dinkelreis** waschen, in der doppelten Menge Gemüsebrühe ca. 45 Minuten köcheln bis das Wasser aufgesogen ist
- Das Gemüse vorbereiten: **300g Karotten** sowie **300g Rettich** waschen und stifteln („Julienne“). **1 Pakchoi** waschen, zerteilen, die weißen Stielteile in dünne Streifen schneiden, Blätter in 2cm breite Streifen schneiden. **1-2 Zwiebel** längs halbieren und nochmal längs je 2 mal halbieren.
- In einem Wok in Sesamöl oder Sonnenblumenöl zunächst den Zwiebel anbraten, je **½ TL Fenchelsamen, Anissamen, Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen** sowie optional gehackte, getrocknete **Chili** zugeben und 1 Min. weiter rühren, dann sämtliches Gemüse bis auf die Blätter zugeben. Anbraten, immer wieder umrühren und etwas Wasser zugeben, bis das Gemüse bissfest gegart ist. **½ TL Kurkuma** sowie die Pakchoiblätter zugeben, nochmal durchrühren und mit einem kräftigen Schuss **Sojasauce** ablöschen.
- Den Reis unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.