



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Auch wenn der Erntetag bei sonnigem, aber nicht zu heißem Wetter heute recht angenehm war, ist das wechselhafte Wetter am Feld und beim Gemüse deutlich spürbar: Zu viel Regen auf einmal, wie es in den letzten Tagen häufig war, führt dazu, dass Salate leicht zu faulen beginnen, und manche Gemüsesorten aufplatzen können. Aber es bekommt auch vieles einen ordentlichen Wachstumsschub!

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen wünschen

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

## Diese Woche für euch geerntet:

(es ist alles bisschen erdig wegen dem Starkregen – zu Hause nochmal gut waschen!)

**Salat:** zwei Salate, wir mussten ziemlich viel runterputzen und hoffen keine schlechten Stellen übersehen zu haben.

**Spargelsalat:** nochmal 2 Stück der Sorte *Chinesische Keule*, die ihrem Namen alle Ehre macht – bei diesem Kochsalat wurde vor allem auf einen dicken Strunk gezüchtet, der geschält wird und dann ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden kann (anbraten, dünsten,...). Der Name kommt vom feinen, spargelähnlichen Geschmack, auch wenn er eine leichte Bitternote hat. Die Blätter als Kochsalat verwenden, oder wer mag auch roh. Wegen dem vielen Regen kann es sein dass der Strunk von innen heraus schlecht wird. Daher rasch verzehren und betroffene Stellen ausschneiden.

**Fenchel:** 2 Knollen, wir ernten sie samt grün, das zB für Pesto oder zum Würzen verwendet werden kann

**Rote Rüben mit Grün:** vor allem im Frühjahr sind die Knollen schön zart und saftig und schmecken daher auch roh zur Jause, als Carpaccio oder im Salat. Ansonsten gibt's Klassiker wie Rote-Rüben-Suppe (russ. *Borschtsch*), Strudel oder Quiche, Hasselback,... Ich back aber auch gern Kuchen damit! Es sind zwei verschiedene Sorten, klassisch rote *Ägyptische Plattrunde* sowie die wunderschöne *Chioggia*-Rübe. Die Rüben müssen übrigens nicht geschält werden und die Blätter können wie Mangold verwendet werden.

**Schwarzkohl:** ein Bund des dunkelgrünen Blattkohls, vor allem in Italien gängig unter dem Namen *Cavolo Nero*.

**Erdäpfel:** die ersten ‚Heurigen‘ der Saison sind so weit! Gibt's ab sofort regelmäßig im Kisterl, diese Woche die festkochende Sorte *Glorietta*

**Jungknoblauch:** wir beginnen schon mit der Lagerernte, gerade ist er noch frisch aus der Erde (daher besser im Kühlschrank aufbewahren).

**Zucchini:** 1-2 Mini-Zucchini, so klein und zart schmecken sie roh oder als Topping kurz angebraten.

## Kräuter:

krause **Petersilie:** ein Küchen-Allrounder, passt gut zu den Erdäpfeln

## Rezeptideen der Woche

### Petersilerdäpfel mit Chinesischen Keulen

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 40 Minuten

- **300g Erdäpfel** mit der Gemüsebürste gut abwaschen und in kochendem Salzwasser 20min bissfest kochen.
- Die Blätter des **Spargelsalates** entlang des Stiels abzupfen. Das obere zarte Salatbüschel samt Stielansatz abbrechen, alles gut waschen und dann trocken. Die 2 Spargelsalatkeulen wie Kohlrabi schälen, einmal quer und dann längs halbieren. Die Keulen nun in kochendem Salzwasser 10 Min. blanchieren (wer mag einfach zu den Erdäpfeln geben), abgießen, kalt abspülen und trockentupfen.
- **½ Bund Petersilie** waschen, trocken schleudern/tupfen, Blätter von den Stielen lösen und grob hacken.
- In einer breiten Pfanne zunächst **3 EL Sonnenblumen- oder Pinienkerne** ohne Fett goldbraun rösten und in eine kleine Schüssel geben. Dann in der Pfanne **50 g Butter oder vegane Margarine** erhitzen, die Keulenstücke langsam darin einige Minuten anbraten. Die Salatbüschel zugeben und ein paar Minuten weiter braten, am Ende ebenso die losen Blätter. Salzen und Pfeffern, und aus der Pfanne nehmen.
- Nochmal etwas (vegane) Butter in die Pfanne geben, die Erdäpfel halbieren/vierteln und ohne Hitze zusammen mit der Petersilie und Salz gut durchschwenken.
- Den Spargelsalat auf Tellern anrichten. Optional etwas gewürfelten **Feta** und die Kerne darüber streuen.

### Polenta mit blanchiertem Schwarzkohl

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Lilli

schnell & einfach

- 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 20 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 und auf der Polenta anrichten.

### Rosa Fenchel-Risotto

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Conny

ca 40 Minuten

- **1 Fenchelknolle** vom Grün befreien (wird zur Garnierung verwendet), in feine Streifen schneiden und die Stangen in Scheiben. **1 Zwiebel** und **2 Knoblauchzehen** fein würfeln.
- **700ml kräftige, gut gesalzene Gemüsebrühe** zustellen.
- In einem Topf **2 EL Bratöl** erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch und den Fenchel zugeben und ein paar Minuten mitbraten. Dann **150g Risotto- oder Milchreis** zugeben und ebenfalls 1-2 Minuten anschwitzen. Mit **1/8 l Weißwein** (alternativ Apfelsaft) ablöschen, dann 1 Schöpfer heiße Brühe zugeben. Immer wieder 1 Schöpfer Suppe angießen und rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren... - ca. 20 Minuten.
- Nebenbei **2 rote Rote Rüben** mit der Gemüsebürste gut abwaschen und in 2x2cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl und Wasser garen, bis sie durch aber noch bissfest sind (ca. 10 min).
- Wenn der Reis gar ist (außen cremig, innen kernig) die Rüben-Würfel unterheben und **1 EL (vegane) Butter** unter das Risotto mengen. Mit Salz, Pfeffer und der abgeriebenen Schale einer **Bio-Zitrone** abschmecken.
- Zusammen mit einem **Blattsalat** anrichten und mit dem fein gehackten **Fenchelgrün** bestreuen.