



Liebe Ernteteiler*innen,

mit dem heutigen Kisterl sind wir bei der Halbzeit der Kisterl-Saison angelangt. Wir hoffen, euch bisher einen vielfältigen, abwechslungsreichen und nahrhaften kulinarischen Sommer geboten zu haben und freuen uns, uns gemeinsam mit euch durch den Herbst zu essen. Gemüsetechnisch sind wir wohl gerade am Höhepunkt, was Vielfalt und Menge betrifft, immer deutlicher zeichnet sich am Feld ebenfalls der jahreszeitliche Übergang ab. Sukzessive verschwinden die Fruchtgemüse aus dem Sommer und dafür kommen die klassischen Herbstkulturen wie Kürbisse, Kohl in all seinen Variationen und natürlich die eine oder andere Rarität auf den Speiseplan, die ihr (v.a. aus heimischem Bio-Anbau) selten wo anders als bei Gela findet.

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Hinweis: Am Samstag, 13. September ist wieder Hofaktionstag - kommt und helft mit!

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein Stück pro Kisterl

Paradeiser, Gurke, Paprika & milde Pfefferoni, Zucchini, Chili (im Paradeiser-Sackerl)

Fenchel: wir ernten die Knollen samt Grün, das auch für Pesto oder zum Würzen verwendet werden kann

Rote Sprossenkohl-Köpfe: damit die Pflanzen schön große Kohlsprossen ausbilden, werden sie nun ‚geköpft‘ – die Blätter könnt ihr ähnlich wie Grünkohl, Schwarzkohl etc. verwenden: blanchieren, in der Pfanne anbraten, als Chips im Rohr backen...

Knollensellerie

Fisolen (im Papiersackerl)

Erdäpfel: Sorte *Sunita*, mehlig kochend für Püree, Gnocchi und Co.

Kürbis: ein oranger *Hokkaido* (kann samt Schale verwendet werden)

Rote Rüben: ein ‚Tricolore‘ aus roten, weißen und gelben Roten Rüben. Die Blätter können wie Mangold verwendet werden.

Edamame: Haarige grüne Schoten samt Pflanze im Kisterl. Diese Form der Sojabohnen kennt man bei uns v.a. aus Asia-Restaurants. Als Snack oder Beigabe zu anderen Gerichten gedacht, typischerweise werden sie als Fingerfood zubereitete: Die Schoten als Ganzes 3-5 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit grobem Meersalz und evtl. Gewürzen (zB Chili, Knoblauch, geröstetem Sesam) bestreuen und in eine Schüssel geben, und direkt beim Verzehr die Schoten öffnen und die grünen Bohnen rausnaschen. Die Schale selbst ist nicht zum Verzehr geeignet!

Kräuter:

Schnittlauch

Zitronenmelisse: wird typischerweise für Saft/Sirup verwendet, schmeckt auch so im Tee oder als erfrischende Salatzugabe

Rezeptideen der Woche

Gebackene Rote Rüben mit Paprika-Paradeissauce

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 30 min + 60 min Backzeit

- **500 g Rote Rüben** waschen, die Blätter abschneiden und für ein anderes Gericht verwenden; die Knollen mit der Schale in Alufolie gut einwickeln und bei 200° Grillfunktion ins Backrohr legen
- **2 entkernte Paprika**, geviertelt, mit der Hautseite nach oben dazu aufs Backblech legen und 20 Min. backen; die Paprika aus dem Ofen nehmen, abdecken, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen, die Paprikastücke in schmale Streifen schneiden
- die Roten Rübenknollen bei Umluft 200° weitere 30 bis 40 Min. backen bis sie sich beim Einstich mit der Gabel weich anfühlen
- **1 TL Koriandersamen** kurz in Olivenöl sanft anschwitzen, **1 gepresste Knoblauchzehe**, **200 g klein gewürfelte Paradeiser**, **1 TL Rohrohrzucker**, die abgerieben Schale und den Saft einer $\frac{1}{2}$ **Bio-Zitrone**, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 15 Min. sanft schmoren lassen; vom Herd nehmen und die Paprikastreifen untermengen
- **150 g griechisches Joghurt oder Sojajoghurt** mit 2 EL gehackte **Zitronenmelisse** vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- die Roten Rüben aus der Folie nehmen, schälen und in Spalten schneiden; etwas abkühlen lassen; dann mit **Schnittlauch**, wenig Salz und etwas Olivenöl vermengen
- die Rote Rübenstücke auf dem Joghurt anrichten und mit der Paprika-Paradeissauce übergießen

Herbstlicher Gemüse Eintopf

vegan, für 4 Personen

Ca. 50 Minuten

- Das Gemüse vorbereiten: **1 weiße Rote Rübe**, $\frac{1}{2}$ **Hokkaido-Kürbis** und $\frac{1}{2}$ **Sellerieknolle** gut waschen (jeweils nur harte Schalenteile entfernen) und würfeln, **1 Fenchelknolle** und **1 Paprika** in Streifen schneiden, **200 g Fisolen** in 2cm-Stücke schneiden, die **Sprosskohl-Blätter** vom Strunk lösen und in 2cm breite Streifen schneiden, **1 Handvoll Rote-Rüben-Blätter** ebenfalls in Streifen schneiden. **2 Knoblauchzehen** hacken, **1 Chili** hacken und **1 große Fleischparadeiser** würfeln. 2 große **Erdäpfel** schälen und grob reiben.
- In einem großen Topf zuerst Fenchel und Paprika zusammen mit Knoblauch, Chili und **1 EL Kümmel** in Bratöl anrösten, bis sich die Aromen gut entfalten. **1 TL Tomatenmark** zugeben, kurz mitrösten und dann die Paradeiserwürfel zugeben und kurz aufkochen. Die restlichen Gemüsegewürfel zugeben und alles gut für ein paar Minuten anbraten. Die Kohl- und Rübenblätter zugeben und ebenfalls etwas mitbraten.
- Mit **1l kräftiger Gemüsebrühe** aufgießen, die geriebenen Erdäpfel zugeben, salzen und pfeffern und alles für ca. 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse durch ist.
- Mit Muskatnuss, **Paprikapulver** und ggf. noch etwas Salz & Pfeffer abschmecken, optional **2 EL Creme Fraiche** unterrühren und mit **Schnittlauchröllchen** garniert zB. zu **Dinkelreis** servieren.

Fenchel-Sellerie-Salat mit Quinoa und Apfel

Vegan, für 2 Personen

schnell & einfach

- In einem kleinen Topf Wasser aufkochen, **100 g Quinoa** zugeben und 9 Min. köcheln lassen, abgießen, mit kaltem Wasser gut abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen
- **1 Fenchel** und $\frac{1}{2}$ **geschälte Sellerieknolle** in sehr dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel mit einem Dressing aus **50 ml Zitronensaft**, **3 EL Weißweinessig**, **2 EL Rohrohrzucker**, **1 TL Salz**, **50 ml Olivenöl** übergießen
- 2 säuerliche **Äpfel** vom Kerngehäuse befreien und in sehr dünne Streifen schneiden
- Quinoa, Gemüse Mischung, Apfel, $\frac{1}{2}$ fein gehackter **Chili**, **2 TL Mohnsamen**, **2 EL Schnittlauch** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.