



Liebe Ernteteiler*innen,

heut haben wir uns besonders gefreut, dass ein Mitglied auf den Hof gekommen ist, und uns bei der Ernte unterstützt hat. Auch beim Hofaktionstag am Samstag waren wieder einige Leute, haben Zwiebel geputzt und Stauden gesetzt. Die Mithilfe ist nicht nur eine Arbeitserleichterung, sondern uns freuen auch immer die netten Gespräche, während man Karotten aus der Erde zieht, Salat schneidet oder Radieschen bündelt. Da geht die Arbeit gleich noch leichter von der Hand.

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Save-the-date: Am 11. Oktober ist Erntedankfest am Hof in Gänserndorf!

Diese Woche für euch geerntet:

Mizuna: die feinen gefiederten Blätter dieser Senfkohl-Art schmecken würzig-nussig und eignen sich sowohl als frischer Salat als auch kurz angebraten als Topping, in Asia-Gerichten o.ä.

Paradeiser: vorwiegend aus dem Tunnel

Paprika: diverse Sorten Block-, Snack-, und Spitzpaprika, **Chili Jalapeño**

Melanzani: dank der kalten Nächte gibt's jetzt endlich mehr davon. Folgende Sorten sind heuer angebaut: klassisch violette *Zora*, *Tonda Violetta*, *Luiza* und kleine runde *Kono*, weiß-violette *Lea* und *Listada de Gandia*, weiße *Dourga* und grüne *Little Green*

Scheerkohl: im Bund, auch als Schnittkohl bekannt. Die gefiederten Blätter haben ein mildes Kohlaroma. Auch die weichen Stielteile können mitverwendet werden: den Kohl wie gewünscht schneiden, dann kurz anbraten oder blanchieren

Stangensellerie: 1 Bund

Rote Rübe: die wunderschöne rosa-weiß gekringelte *Chioggia*-Rüben

Erdäpfel: festkochend

Lauch, Karotten (gelb und orange)

Rotkraut: rotes Spitzkraut Sorte *Kalibos*, ein klassisches Herbstgemüse, schmeckt gedünstet oder als Salat (z.B. <https://www.ochsenherz.at/rezepte/rotkrautsalat-mit-apfel-und-nuessen/>)

Cardy: eng verwandt mit Artischocken mit ähnlich feinem Geschmack. Bei dieser mehrjährigen Kulturpflanze werden die Laubblätter geerntet, wir entfernen das Blattgrün und die Stiele werden verwendet. Achtung, teilweise können noch kleine Stacheln an den Rändern sein! Etwaige holzige/fasrige Teile ausschneiden. Min. 30 Minuten in Salzwasser (oder noch besser in Suppe mit Butter oder Öl) köcheln und dann weiterverarbeiten.

Kräuter:

Rosmarin: ein klassisches mediterranes Gewürz, perfekt für Ofenkartoffeln

Zitronengras: 1 Stange pro Kiste, heuer erstmalig bei Gela angebaut! Die weichen Stielteile fein hacken und z.B. in Currys oder Suppe verwenden

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

22. September 2025, KW 39

Rezeptideen der Woche

Thai-Curry mit Melanzani und Zitronengras

vegan, für 2-3 Personen

ca. 60 min

- Zuerst **600g Melanzani** längs halbieren und in fingerbreite Scheiben schneiden, in einer Schüssel gut einsalzen und mindestens 30 min ziehen lassen.
- Das restliche Gemüse vorbereiten: $\frac{1}{2}$ **Lauch** in 3cm breite Stücke schneiden, **2 große Karotten** in fingerbreite Scheiben schneiden, **3 cm Ingwer**, **1 Stange Zitronengras** und **1 Chili** fein hacken.
- Wenn die Melanzani etwas Wasser gelassen haben, auf ein Backblech ausbreiten und bei 180°C. ca. 30 min backen, bis sie etwas Farbe bekommen. Die Karotten nach 15 min zugeben und ebenfalls mitbacken. (Alternativ portionsweise in einer Pfanne rausbraten).
- **1 Tasse Basmati-Reis** in 2 Tassen Wasser + $\frac{1}{2}$ TL Salz zustellen.
- In einer Pfanne **2 EL grob gehackte Cashew-Nüsse** trocken anrösten und zur Seite stellen.
- In einem großen Topf **2 EL Kokosöl** erhitzen und den Lauch zusammen mit Ingwer und Zitronengras bei mittlerer Hitze etwas anbraten, bis sich die Aromen entfalten. **1 EL Currypaste** (z.B. grünes Thai-Curry) unterrühren und 1 min weiterrösten. Mit **1 Dose Kokosmilch** aufgießen, das Gemüse aus dem Backrohr zugeben und aufkochen. Die Hitze reduzieren, **2 Kaffir-Limetten-Blätter** (erhältlich im Asia-Laden) zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und der Schale und dem Saft einer **Limette** abschmecken.
- Das Curry mit dem Reis anrichten, mit den Cashews und reichlich fein gehacktem **Mizuna** garnieren.

Polenta mit Rote-Rüben-Scheerkohl-Gemüse

Vegan möglich, für 2 Personen

Ca. 60 min

- in **500 ml kochende Gemüsebrühe** mit dem Schneebesen **85 g Polenta** einrühren. Auf kleiner Stufe ca. 40 Min. köcheln lassen und immer wieder umrühren, bis die Polenta eine cremige Konsistenz hat und sich vom Topfrand zu lösen beginnt (eventuell noch heißes Wasser nachgießen); zum Schluss **1 EL (vegane) Butter** und **3 EL geriebenen Parmesan oder Hefeflocken** unter die Polenta mischen
- $\frac{1}{2}$ **Lauch** längs halbieren und in feine Scheiben schneiden, in einer großen Pfanne in 2 EL Bratöl anschwitzen, dann **1 entkernte gehackte Chili**, **1 TL geriebenen Ingwer**, **2 EL gehackten Rosmarin** kurz mitbraten, **400 g geschälte, klein gewürfelte rote Rüben** zugeben und 2 Min. mit braten; mit **2 EL Sojasauce**, **1 EL Balsamicoessig**, $\frac{1}{2}$ **TL Honig** und 2 EL Wasser angießen und 10 Min. köcheln lassen. $\frac{1}{2}$ **Bund Scheerkohl** in 2cm breite Streifen schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Blätter zusammengefallen und die Roten Rüben bissfest sind; mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Polenta auf Tellern breit aufstreichen und das Gemüse darauf anrichten.

Cardi con Pangrattato

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 120 min

- Die **Cardy-Stangen** gut abbürsten unter fließendem Wasser. Entlang der Seiten mit einem Messer den dünnen Blattrand abschneiden und in 10 cm lange Stücke schneiden.
- Die Cardi in **500ml Suppe** mit **40g Butter** oder **3EL Olivenöl** geben und ca. 70 – 90 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Immer mal wieder kontrollieren und eventuell etwas Wasser nachgießen.
- Dann die Cardi aus der Suppe aus dem Cardi-Suppen-Saft nehmen und zur Seite stellen. Den Saft bei mittlerer Hitze einreduzieren bis ein leicht eingedickter Jus entsteht.
- Die Cardi auf einem Teller mit einer guten Hand voll **Parmesan** bestreuen und im Backofen unter dem Grill noch etwas gratinieren.
- **3 trockene Weißbrotscheiben** (mind. vom Vortag) ganz klein schneiden oder in einer Küchenmaschine blitzten. 1TL klein gehackten **Rosmarin** und etwas Salz untermengen und in **2 EL Olivenöl** in einer Pfanne knusprig braten. Kurz bevor sie schön braun sind, noch eine halbe geriebene **Knoblauchzehe** untermengen, gut verrühren, und noch einen Hauch länger braten.
- Den eingedickten Jus der Cardi über die gratinierten Cardi gießen und dann mit dem Pangrattato bestreuen und zusammen mit gekochten **Erdäpfeln** servieren.



Kisterl 17

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft