

Liebe Ernteteiler*innen,

mit Beginn des Herbstes findet traditionellerweise das Erntedankfest statt – auch bei uns bei Gela am Samstag, den 11. Oktober. Ein freudiger Anlass, um auf die bisherige Saison zurückzublicken, einen geselligen Tag mit Speis & Trank zu verbringen oder auch einfach nur mal, um raus aus der Stadt zu kommen und die frische Landluft zu genießen. Vor allem für neuere Mitglieder ist es eine super Gelegenheit den Hof kennenzulernen und zu sehen, wo euer Gemüse wächst und wer sich tagtäglich darum kümmert. Am Vormittag ab 9:15 Uhr könnt ihr selbst mitanpacken bei der Lagerernte oder den Festvorbereitungen, zu Mittag gibt's leckeres aus der Gela-Küche und um 14 Uhr beginnt das Fest. Mehr Infos findet ihr auf der Homepage und im Newsletter. Wir freuen uns auf euch!

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: die Endiviensorte *Wallone* hat krause Blätter, jetzt zu Beginn der kalten Jahreszeit sind die Blätter noch eher süßlich bis zartbitter.

Paradeiser: ein allerletztes Mal, bevor in den Tunneln platzgemacht wird für den Winteranbau

Paprika: im Papiersackerl gibt es Bratpaprika *Shishito* sowie kleine Snackpaprika

Chili (im Tomaten-Sackerl)

Melanzani

Karfiol: auch als Blumenkohl bekannt, die weißen Röschen am besten kurz blanchieren oder direkt anbraten

Kohlrabi: frisch vom Feld, schmeckt auch roh zb als Gemüsesticks oder Salat, oder in allen Variationen gebraten, gebacken, als Suppe, Curry, Auflauf, ... vielleicht eines der Vielfältigsten Gemüse überhaupt!

Rote Rüben, Karotten

Pak Choi: ein feines Kohlgemüse bekannt aus der Asia-Küche

Erdäpfel: festkochend

Lauch: dieser hat leider etwas Schädlingsbefall, etwaige Fraßspuren einfach ausschneiden

Zwiebel

Kräuter:

Majoran: ein klassisches mediterranes Gewürz für Pizza, Pasta & Co. Lässt sich auch gut auf Vorrat trocknen: ein paar Tage luftig aufhängen, dann abreiben und in einem Glas aufbewahren

Minze: für einen wärmenden Minztee an trüben Herbsttagen

Rezeptideen der Woche

Pak-Choi-Suppe mit Udon-Nudeln

vegan, für 2 Personen

ca. 30 min

- Zuerst das Gemüse vorbereiten: **1 Pak Choi** waschen, dickere Stielteile in Streifen schneiden und größere Blätter grob zerteilen – kleinere Blätter ganz lassen. **½ Lauch** (sowohl weiße als auch grüne Teile) in 2cm breite Stücke schneiden, **1 Karotte** stifteln. **1 EL Ingwer** reiben, **1 Chili** hacken. Falls vorhanden, ein paar (getrocknete oder frische) **Sellerieblätter** grob hacken.
- In einem Topf **1 EL Sesamöl** erhitzen und darin den Lauch zusammen mit den dickeren Stielteilen vom Pak Choi, Karotte, Ingwer und Chili sanft anbraten. Nach ein paar Minuten die Sellerieblätter, **1 TL Rohrzucker**, **1 TL Sambal Oelek** (Chili-Knoblauch-Sauce aus dem Asialaden), **30ml Sojasauce** und **500ml Gemüsebrühe** zugeben und zum Kochen bringen. Auf mittlere Hitze stellen, so dass die Suppe leise köchelt, und **200g Udon-Nudeln** zugeben. Gegen Ende der Garzeit die Pak Choi Blätter zugeben bis sie weich sind (2-3min).
- Vom Herd nehmen, mit Sojasauce und Rohrzucker abschmecken und gezupfter **Minze** garnieren.

Karfiolpuffer mit Minz-Limetten-Joghurtsauce

vegetarisch, für 2 Personen

Ca. 45 min

- Von ca. **300 g Karfiol** Röschen in Stücke teilen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. weich köcheln; in einem Sieb gut abtropfen lassen
- **100 g Dinkelmehl** mit **2 EL gehackter Majoran**, einer **½ gehackten Zwiebel**, etwas gehacktem **Chili**, **3 Eiern**, **1 TL gemahlenem Kreuzkümmel**, **½ TL gemahlenem Zimt**, **½ TL Gelbwurzpulver**, Salz und Pfeffer vermengen; dann die Karfiolstücke zugeben und gut hineinarbeiten, bis sie in kleine Stücke zerfallen
- in einer großen Pfanne reichlich Sonnenblumenöl erhitzen und aus jeweils 3 EL der Karfiolmasse einen Puffer in die Pfanne setzen und die Puffer beidseitig goldbraun herausbraten; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- Inzwischen für die Joghurtsauce **1 Becher griechisches Joghurt** mit Salz, Pfeffer, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer **½ Bio-Limette** sowie **½ Bund fein gehackter Minze** vermengen
- die Karfiolpuffer zum Joghurt und einem **Endivien-Salat mit frischen Tomaten** servieren

Ofengemüse

vegan, für 4 Personen

Ca. 30 min + 50 min Backzeit

Ein Klassiker, der endlos variiert werden kann je nachdem was der Kühlschrank gerade hergibt. Ideal, um am Wochenende alle Reste zu verwerten bevor das nächste Kisterl kommt ;) Zum Beispiel:

- **2-3 Melanzani** längs halbieren, in Halbmonde scheiben, einsalzen und min. 30 min ziehen lassen
- **1 Kohlrabi** schälen und in grobe Würfel schneiden, **2 rote Rüben** gut abbürsten und ebenfalls würfeln, **2-3 Karotten** in 2cm lange Stücke schneiden, **4 Erdäpfel** ebenfalls abbürsten und würfeln, **½ Lauch** in 2cm breite Stücke schneiden, **1-2 Paprika** in große Stücke schneiden – alles (inkl. Melanzani) in einer großen Schüssel mit Bratöl, Salz, Pfeffer und 2 EL gehackten Majoran gut vermengen
- Auf ein Backblech ausbreiten und bei 180° für 40-50 Minuten backen, dazwischen gelegentlich durchrühren – es soll alles bisschen Farbe bekommen
- Dazu einen Sauerrahm-Kräuter-Dip oder ein Kräuterpesto sowie einen frischen Salat servieren.