

Liebe Ernteteiler*innen,

so richtig grausliches nass-kaltes Herbstwetter hat uns heute durch den Erntetag begleitet. Der Frost in den letzten Nächten hat leider unter anderem Paprika & Melanzani ein jähes Ende bereitet 😞

Wir hoffen sehr, dass das Wetter am Samstag beim Erntedankfest besser ist! Kommt reichlich, auch bei Schlechtwetter finden wir alle Platz im überdachten Folientunnel! Vor allem für neuere Mitglieder – aber auch alle langjährige - ist es eine super Gelegenheit den Hof zu besuchen 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: eine Endivie der Sorte *Escariol*. Die Bitterstoffe im Salat sind besonders gesund! Für alle die das geschmacklich nicht mögen - ihr könnt die Blätter 10-15 min in Wasser legen, dann werden sie ausgeschwemmt, oder mit einem herzhaften Dressing Abhilfe schaffen.

Senfkohl: auch als Asia Salat bekannt, diesmal der rote gefiederte *Metis*. Super kurz angebraten als Topping oder als würziger Salat.

Paprika & milde Pfefferoni: der wohl letzte Rest für heuer

Rote Rüben: diesmal weiße sowie rosa-weiße Chioggia-Rüben

Mangold: bunte Bündel

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

Wirsing: oft einfach nur Kohl genannt, die krausen Blätter lassen sich vielfältig verwenden

Rettich: gibt es bei uns in vielfältigsten Farben, Formen und Geschmäckern den ganzen Herbst und Winter hindurch und liefern wertvolle Nährstoffe als Abwehr diverser Krankheitserreger. Diesmal die zwei länglichen Sorten *Pusa Gulabi* (Hindi für „Rose“, mit vielen Antioxidantien) bzw. *Blauer Herbst* und *Green Luobo* (Chinesisch für „Rettich“, besonders mild im Geschmack). Rettiche können wie Radieschen roh verzehrt werden, oder verkocht in der Pfanne, im Rohr o.ä. wobei sie ihre Schärfe verlieren. Die würzigen Blätter können im Salat oder als Topping verwendet werden.

Kürbis: die Muskatkürbis-Sorte *Langer von Neapel* macht ihrem Namen alle Ehren, und haben heuer irgendwas zwischen 1 und 5 Kilo - weshalb wir sie für's Kisterl teilweise halbiert oder gedrittelt haben. Eignet sich besonders gut für Suppe, Gulasch oder Püree.

Knoblauch, Kren

Popcornmais: 1 Kolben pro Kisterl, wurde erst kürzlich geerntet daher noch ca. 1 Monat bei Zimmertemperatur luftig austrocknen lassen – sonst poppt er nicht. Dann die Körner runterrebeln und im Topf mit etwas Öl frisch zubereiten.

Kräuter:

Petersilie: krause Petersilie

Rezeptideen der Woche

Wirsing-Lasagne

Vegan möglich, für 4 Personen

ca. 30 min + 40 min Backzeit

- **½ Lauch** in feine Streifen schneiden und in Bratöl andünsten. Ca. **600g** in feine Streifen geschnittenen **Wirsing** sowie **1 TL Thymian** zugeben, kurz anbraten und mit **100ml Gemüsebrühe** angießen. Ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten.
- Inzwischen **2 EL Dinkelvollmehl** mit **100ml (Pflanzen-)milch** verquirlen. In einem kleinen Topf **250ml Gemüsebrühe + 1 EL Öl** aufkochen, dann die Mehl-Milch langsam einrühren, nochmals kurz aufkochen und **2 EL geriebenen Käse oder Hefeflocken** unterrühren, mit Salz, Pfeffer und **Muskatnuss** abschmecken.
- In einer Auflaufform **100ml Tomatensauce** (am besten selbstgemacht) auf den Boden streichen, dann eine Schicht rohe **Lasagneblätter** drauflegen. 1/3 der Käsesauce, dann die Hälfte des gekochten Wirsings darauf verteilen. Wieder eine Schicht Lasagneblätter, nochmals **100ml Tomatensauce** und eine weitere Schicht Lasagneblätter daraufgeben. Noch 1/3 der Käsesauce daraufgeben, den restlichen Wirsing und dann eine letzte Schicht Lasagneblätter auflegen. Die restliche Käsesauce darauf streichen. Mit beliebigem Käse (zB geriebenen **Bergkäse & Parmesan oder (veganen) Mozzarella**) bestreuen und pfeffern. Bei 200°C für 30 – 40 Minuten backen, vor dem Servieren etwas auskühlen lassen.
- Dazu passt zB ein **Asiasalat** mit Apfelessig & Leinöl.

Geschmorter Rettich auf Kürbispüree

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 min

- Das Backrohr auf 200° C vorheizen. **600 g Muskatkürbis** (ungeschält) längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein leicht gefettetes Backblech setzen und für ca. 30 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
- Inzwischen das Gemüse vorbereiten: **2 Stück Rettich** waschen (die Blätter in 2cm breite Streifen schneiden und zur Seite legen), längs halbieren und in 2cm breite Stücke schneiden. **½ Lauch** in 3cm breite Stücke schneiden.
- In einer großen Pfanne den Rettich in Bratöl scharf anbraten und in einen Bräter/Auflaufform geben. Den Lauch zusammen mit den Rettichblättern ebenfalls scharf anbraten und zum Rettich geben. **30g (vegane) Butter** in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, **1 gehackte Chili**, **1 EL Tomatenmark** und **½ TL Mehl** einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute anrösten. Mit **200ml Weißwein oder Apfelsaft** und 100ml Wasser angießen und ca. 3 Minuten kochen. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken und über das Gemüse gießen. Auf mittlerer Hitze ca. 20 Minuten im Backrohr schmoren lassen.
- Sobald der Kürbis gar ist, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und in einem kleinen Topf mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und warm halten.
- Das fertige Gemüse auf dem Püree anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit etwas gehackter sowie gerösteten **Haselnüssen** garnieren. Dazu zB einen **Endiviensalat** servieren.

Überbackene Bunte Rüben & Mangold

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 50 min

- **400 g rote Rüben** in einem Topf mit Dämpfeinsatz ca. 30 Min. bissfest dämpfen, kalt abschrecken; die Haut der Rüben mit den Händen abstreifen; die Rüben in 3 mm dicke Scheiben schneiden
- **1 Bund Mangold** waschen, große Stielteile in dünne Scheiben schneiden und die Blätter in breite Streifen
- **1 EL gehackten Knoblauch** in Olivenöl anbraten, zunächst die Mangold-Stiele einige Minuten mit braten, dann die Blätter 3 Min. mitbraten, salzen und pfeffern
- das Backrohr auf 200° vorheizen; die Rüben und Blätter in eine ausgebutterte Form geben, salzen und pfeffern, **2 EL Zitronensaft** darunter mischen
- mit **100 g in feine Scheiben geschnittenem Ziegenkäse** belegen und ca. 8 Min goldbraun überbacken; mit reichlich geriebenem **Kren** bestreuen und servieren