

Liebe Ernteteiler*innen,

wir haben uns sehr gefreut, so viele von euch beim Erntedankfest zu sehen! Ich bin immer wieder begeistert, wie vielfältig nicht nur das Gemüse, sondern auch unsere Gemeinschaft ist. Danke für's gemeinsame Feiern!

Im Kisterl werdet ihr merken, dass der Sommer nun wirklich zu Ende ist und das Herbst- und Wintergemüse Einzug hält. Neben den normalen Erntetagen wird nun am Hof auch an den anderen Wochentagen geerntet, um das Gemüse für Winter und Frühling einzulagern. Gleichzeitig werden die Folientunnel von Gurken- und Paradeiserstauden befreit und mit den Jungpflanzen für das frische Blattgemüse in der kalten Jahreszeit bestückt.

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: zwei kleine Salatköpfe der Sorten *Parrot* und *Kolibri*, sowie ein Bund Zichorie der Sorte *Catalogna Frastagliata* mit dunkelgrünen, löwenzahnähnlichen Blättern

Spargelsalat: der Name täuscht, das Gemüse hat weder mit Spargel noch mit Salat viel zu tun – es geht hier primär um den Strunk, der geschält wird und dann ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden kann (gedünstet, gebraten,...). Die Blätter schmecken am Besten als Kochsalat.

Stangensellerie: ein Bund, etwaige gelbe Blätter weggeben

Paprika: die Pflanzen hat leider der frühe Frost erwischt, wir haben daher alle Früchte unreif abgeerntet. Ihr könnt sie daheim etwas nachreifen lassen oder grün verwenden, da schmecken sie auch gekocht recht gut.

Im Papiersackerl:

Chili: verschiedene Sorten von nicht scharf bis extrem scharf – vorsichtig kosten!

Knoblauch

Physalis

Herbstrüben: runde Knollen samt Blättern, auch bekannt als Ackerrübe (bzw. im Frühjahr Mairübe). Die Rüben müssen nicht geschält werden, schmeckt gebraten/gedünstet/gebacken, aber auch roh auf dem Jausenbrot oder im Salat. Auch die Blätter können als Salatbeigabe oder zum Kochen verwendet werden.

Schwarzkohl: ein klassisches Wintergemüse, v.a. in Norddeutschland und Italien beliebt. Die Blätter können vielseitig verwendet werden, Geheimtipp für Feinschmecker: *Pesto al Cavolo Nero*

Fenchel

Kürbis: ein klassischer *Butternuss-Kürbis* (muss geschält werden); wir verteilen zuerst den ‚Schnellverbrauch‘, also jene die noch nicht ganz ausgereift sind oder kleine Schäden haben und sich daher nicht so gut lagern.

Erdäpfel (festkochend): Sorte *Heidemarie*

Kräuter:

Salbei: als Gewürz oder super als Tee bei Halsschmerzen und Erkältungen

Thymian: auch als Gewürz oder wirkt als Tee entzündungshemmend und hustenreizlindernd

Rezeptideen der Woche

Kürbiscremesuppe mit Herbstrüben-Chips

vegan, für 4 Personen

ca. 30 min

- Die Blätter von den **Herbstrüben** in Streifen schneiden, mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel benetzen, auf dem Backblech ausbreiten, im vorgeheizten Backrohr bei 130° ca. 12-15 Min. knusprig backen
- **1-2 Butternuss-Kürbis** schälen und würfelig schneiden. **1 Karotte** (falls vorhanden), **1 Kartoffel** ebenfalls schälen und würfeln, **2 Selleriestangen** in Stücke schneiden und zusammen mit **400ml Kokosmilch**, **500ml Gemüsebrühe**, **150ml Orangensaft**, etwas gehackter **Chili** und 1 TL Currypulver in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ca. 20 min köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Die Suppe mit einem Schuss **Kürbiskernöl** und den Herbstrüben-Chips als Suppeneinlage garnieren.

Dünne Omelettes mit Herbstrüben-Schwarzkohlfülle

vegetarisch, für 2 Personen

schnell & einfach

- **2 Herbstrüben** gut waschen, in 3 cm lange dünne Stiftchen schneiden. Von **200 g Schwarzkohl** harte Blattrippen entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden. **½ Zwiebel** und **2 Knoblauchzehen** fein schneiden.
- In einer breiten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Die Herbstrübenstiftchen und die Schwarzkohlstreifen unter Rühren ca. 5 Min. mitbraten. Den Knoblauch und die abgeriebene Schale einer **1/2 Bio Zitrone** zugeben und weitere 4 Min. braten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas gerebeltem **Thymian** abschmecken.
- In der Zwischenzeit **4 Eier** mit 4 EL Wasser gut verquirlen, leicht salzen und pfeffern.
- In einer Palatschinkenpfanne etwas Ghee oder Kokosöl erhitzen und je 1/4 der Eimasse zu einer dünnen Omelette beidseitig herausbraten (wie eine Palatschinke). Die Omelettes warm halten bis alle 4 gebraten sind.
- Jede Omelette mit 1/4 des Gemüses befüllen und aufrollen. Etwas Zitronensaft darüber träufeln und dazu **Blattsalat** servieren.

Asia-Pfanne

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 30 min

- Das Gemüse vorbereiten: **3 Selleriestangen** in 3 cm lange Stifte schneiden, **1 Fenchel** in Streifen schneiden, **2 grüne Paprika** entkernen und in Streifen schneiden, **1 Spargelsalat** entblättern, den Strunk schälen und stifteln, die Blätter in breite Streifen schneiden, **1 Chili** fein hacken und **2 Knoblauchzehen** blättrig schneiden.
- In einer trockenen Pfanne **2 EL Sesamsamen** goldbraun anrösten und zur Seite stellen.
- In einem Wok 2 EL Kokosöl erhitzen und zuerst Chili und Knoblauch mit je **1 TL Kreuzkümmelsamen** und **Koriandersamen** kurz anbraten. Nach und nach Paprika, Fenchel, Sellerie- und Spargelsalat-Stifte zugeben und unter rühren scharf anbraten. Zuletzt die Spargelsalat-Blätter mitbraten, bis sie zusammengefallen sind.
- Mit **Sojasauce** ablöschen und mit Pfeffer, dem Saft einer **½ Limette** und optional etwas **Fischsauce** abschmecken. Mit den Sesamsamen garnieren.
- Das Gemüse passt am Besten zu **Basmatireis** oder **Bratkartoffeln**.

Löwenzahn-Pasta

vegetarisch, für 2 Personen

schnell & einfach

- **250g Penne** in Salzwasser bissfest kochen. **2 EL Pinienkerne** in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten.
- **1 Bund Löwenzahnsalat** waschen und in Streifen schneiden. **1 Chili** und **1 Knoblauchzehe** fein hacken, das Grün von einer **Fenchelknolle** ebenfalls fein hacken. Den Salat in einer weiten Pfanne ca. 3 min anbraten, am Ende Chili, Knoblauch, Fenchelgrün und **1 EL Thymian** zugeben und noch 1 Minute weiterbraten. **1 Becher Schlagobers** angießen, erwärmen und mit reichlich geriebenem **Parmesan** zu einer sämigen Sauce verrühren.
- Die Penne mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.