

Liebe Ernteteiler*innen,

Ein langer Erntetag neigt sich dem Ende zu und mein Hirn will nicht mehr so richtig – darum fallen mir heute gar keine Worte mehr ein. Kurz und bündig:

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Wichtig: Uns gehen die Kisterltücher aus, bitte zurückbringen!!

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: zwei kleine Salatköpfe der Sorten *Parrot & Kolibri*

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 (sorgfältig, um alle holzigen Teile zu erwischen) und dann ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden kann (gedünstet, gebraten,...). Die Blätter schmecken am Besten als Kochsalat.

Puntarelle: ein Feinschmecker-Gemüse, das vor allem Liebhabern der italienischen Küche ein Begriff ist. Auch als Vulkanspargel bekannt, ist sie eine Varietät des Chicorée, bei der die hohlen Triebe der Blütenknospen im Inneren der Pflanze verwendet werden. Die äußeren dunklen Löwenzahnartigen-Blätter sind sehr bitter, wenn das nicht stört kann sie ebenfalls verkochen (zB als ‚Fave e Cicoria‘). Zubereitung zB roh (siehe Rezept) oder gekocht zB zu Pasta.

Stangensellerie: ein kleiner Bund, etwaige gelbe Blätter weggeben

Herbstrüben: runde Knollen samt Blättern, auch bekannt als Ackerrübe (bzw. im Frühjahr Mairübe). Wir haben alle drei Sorten die wir anbauen ins Kistl gepackt (rosa, gelb und weiß), so frisch vom Feld schmecken sie besonders delikat und es lassen sich leichte Geschmacksnuancen zwischen den Sorten erkennen. 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.

Grünkohl: ein Bund, ein klassisches Wintergemüse, v.a. in Norddeutschland gängig, wo es meist als deftiger Eintopf zubereitet wird.

Fenchel, Zwiebel

Karotten: diesmal unsere namensgebende Sorte: *Ochsenherz*!

Chili: verschiedene Sorten & Schärfe, zusammen mit den Erdäpfeln im Papiersackerl

Erdäpfel: Sunita – vorwiegend festkochend/mehlig

Kräuter:**glatte Petersilie**

Koriander: ein unverzichtbares Gewürz in der asiatischen Küche, die einen lieben es, die anderen können es gar nicht essen... Die beiden Kräuterbünde lassen sich vor allem am Geruch unterscheiden.

Zitronengras: heuer erstmals bei uns angebaut! Für Curry und Co, aber auch als Tee sehr gut geeignet.

Rezeptideen der Woche

Puntarelle (klassische Zubereitung)

vegan, für 2 Personen

ca. 20 min + Zeit zum Wassern

- Die äußeren, zähen Blätter einer **Puntarelle** entfernen (evtl für anderes Gericht verwenden), die kleinen zarten Blätter können mitverwendet werden. Den Kopf als Ganzes für ca. 2 Stunden in kaltes Wasser legen.
- Die inneren Spitzen voneinander lösen, den harten Stielansatz von jeder einzelnen Spitze abschneiden. Mit einem scharfen Messer in Längsrichtung in ganz feine Streifen schneiden.
- Diese Streifen für mindestens 15 Minuten in kaltes Wasser legen, dadurch rollen sie sich hübsch auf.
- Aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen.
- In einem Mörser etwas Meersalz zusammen mit ein paar schwarzen Pfefferkörnern grob mörsern. Die Puntarelle-Streifen zusammen mit den zarten Blättern mit einem Dressing aus **2 EL Zitronensaft, 4 EL gutem Olivenöl, 2 EL gehackte Kapern** und dem gemörserten Salz & Pfeffer mischen. Ein paar Minuten ziehen lassen.
- Wer möchte kann den Salat noch mit grob zerbröckeltem Pecorino romano, gerösteten Pinienkernen oder Nüssen verfeinern.

Bulgur mit Grünkohl und Spargelsalat

vegan möglich, für 2 Personen

schnell & einfach

- **150 g feinen Bulgur** in einer Schüssel mit heißem gesalzenem Wasser übergießen und ca. 20 Min. einweichen; in einem Sieb abtropfen lassen und dann in ein Tuch geben, zusammendrehen und das restliche Wasser auspressen
- **1 Bund Grünkohl** von groben Stielteilen befreien und in feine Streifen schneiden; von **2 Spargelsalaten** die Blätter zur Seite legen, den Salatstrunk wie Kohlrabi schälen und dann in feine Stiftchen schneiden
- **1 gehackte Zwiebel** in Olivenöl anschwitzen, **2 gehackte Knoblauchzehen**, die Grünkohlstreifen, die Spargelsalatstiftchen, **2 gehackte getrocknete Paradeiser** und **1 gehackte Chilischote** dazu geben und einige Min. weiter braten; salzen und pfeffern; die Spargelsalatblätter zugeben, 2 EL Wasser angießen und das Gemüse zugedeckt bissfest garen
- den Bulgur, **1 EL Butter**, **1 EL gehackte Petersilie** unter das Gemüse mischen und kurz anwärmen; optional mit **3 EL klein gewürfeltem Schafkäse** bestreuen
- mit **Salat** servieren

Rotes Herbstcurry

vegan, für 4 Personen

ca. 40 min (+ Einweichzeit)

- Am Vortag: **250 g Kichererbsen** über Nacht in reichlich Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen und spülen und in frischem Wasser ca. 45 min bissfest köcheln. (Alternativ Kichererbsen aus dem Glas verwenden)
- Das Gemüse vorbereiten: **3 Selleriestangen** in 3 cm lange Stifte schneiden, **1 Fenchel** in Streifen schneiden, **2 Herbstrüben** würfeln, **3 Karotten** in dünne Scheiben schneiden, **1 Zwiebel** und **1 Chili** fein hacken und **1 Knoblauchzehe** und **2cm Ingwer** fein würfeln.
- In einem großen Topf 1 EL Bratöl leicht erhitzen. Zwiebel, Chili, Ingwer und Knoblauch unter Rühren bei niedriger Hitze andünsten, **2 TL rote Currypaste** hinzugeben und mitrösten. Das restliche Gemüse und die Kichererbsen sowie **2 angedrückte Stangen Zitronengras** zugeben. Alles gut vermengen und mit **400ml Kokosmilch** sowie **200ml Gemüsebrühe** angießen. 1 TL Salz zugeben, zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten ohne Deckel köcheln, dabei immer wieder umrühren.
- Inzwischen **100g Reismudeln** nach Packungsanleitung zubereiten und zur Seite stellen.
- Das Curry mit **1 TL Ahornsirup**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reismudeln hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen. Die Zitronengrassstangen entfernen und das Curry mit frischer **Petersilie** und/oder **Koriander** bestreut servieren.