

Liebe Ernteteiler*innen,

Brrr... ein nass-kalter Herbsttag neigt sich dem Ende zu. Allmählich füllen sich unsere Lagerbestände, letzte Woche haben wir das Kraut für den Winter geerntet (eine kleine Kostprobe gibt's heute). Nach wie vor kommt der Großteil des Kistlinhalts aber frisch vom Feld.

Mit dem herannahenden Winter legt sich allmählich etwas Ruhe über den Hof, viele Aufgaben die uns das ganze restliche Jahr begleiten fallen weg: Setzen, Unkraut zupfen, Bewässern,... Schon jetzt beginnen wir aber mit den Vorbereitungen der nächsten Saison: Saatgutbestände überprüfen, den Anbau planen, das Budget und die Anmeldungen für's nächste Jahr vorbereiten und und und. Es tut gut, dass da zumindest die Erntetage etwas kürzer ausfallen.

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: ein Endiviensalat

Rucola: auch als Rauke bekannt, die scharf-würzigen Blätter schmecken wunderbar als Salat oder als frische Ergänzung für Pasta, Pizza oder Risotto

Rotkraut: bzw. Blaukraut – ein Herbstklassiker, schmeckt roh zB als Salat mit Orangen und Walnüssen, oder mollig-warm gekocht, im Strudel oder ähnlichem.

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, lassen sich aber ebenso verkochen (zB als ‚Fave e Cicoria‘, siehe unten). Zubereitung der Triebe zB roh (siehe Rezept der Vorwoche) oder gekocht zB zu Pasta.

Mangold: ein bunter Bund

Kohlrabi, Rote Rüben

Kürbis: entweder klassisch oranger *Hokkaido* oder länglich-gestreifte *Delicata*-Kürbisse, können beide mit Schale verzehrt werden. Bitte sehr gründlich waschen, wir haben leider Mäuse im Lager!!

Zwiebel, Kren

Karotten: Sorte *Beate*

Kräuter:

Rosmarin

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

Rezeptideen der Woche

Fave e Cicoria

vegan, für 2 Personen

apulischer Klassiker

ca. 30 min + 12h Einweichzeit

- **150g getrocknete Fava-Bohnen** (Ackerbohnen) über Nacht einweichen, am nächsten Tag das Wasser wegschütten und gut abwaschen. Zusammen mit **1 großen gewürfelten Karotte** und **1 Zweig Rosmarin** für ca 60min in wenig Wasser köcheln, gerade so dass die Bohnen immer bedeckt sind am Schluss alles aufgesogen ist.
- Inzwischen von einer **Puntarelle** die großen Blätter abzupfen (den Rest für ein anderes Gericht verwenden), waschen und ca. 5-10 Minuten in reichlich Salzwasser kochen, bis die Blätter weich sind. Abschrecken und zusammen mit **2 fein gehackten Knoblauchzehen** und **½ fein gehackten Chili** in einer heißen Pfanne mit Olivenöl und Salz 'spazieren führen'.
- Die Bohnen samt Karotten und etwas Salz mit einem Pürierstab zu einem feinen Püree verarbeiten, das Gemüse darauf anrichten und mit reichlich gutem Olivenöl und Chilipulver abrunden.

Pizza mit Kürbis & Mangold

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 50 Minuten

- Für den Teig 90 ml Wasser mit **10 g frische Hefe** und 1 Msp **Honig** vermengen; **150 g Dinkelvollkornmehl** zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten; den Teig bei Zimmertemperatur 10 Min. gehen lassen; 1 TL Olivenöl und etwas Salz zugeben und nochmals gut durchkneten
- für den Belag **1-2 Kürbisse** entkernen und mit der Schale in sehr kleine Würfel schneiden, **1 kleinen Bund Mangold** waschen und in breite Streifen schneiden
- **1 gehackten Zwiebel** in Olivenöl anbraten; **1 EL Thymian** und den Hokkaidokürbis zugeben und einige Minuten weiter braten, den Mangold zugeben und kurz weiterbraten bis die Blätter zusammengefallen sind, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken
- den Pizzateig zu Kugeln formen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein mit Butter eingefettetes Backblech setzen; die Pizzen mit dem Gemüse belegen, mit dünnen **Mozarellascheiben** / vegane Alternative bestreuen und bei 220° im Backrohr ca. 10 Min knusprig backen
- die Pizza mit frischen **Rucolablättern** bestreut heiß servieren

Rote Rüben & Kohlrabi á la Hasselbacken mit Kren fraiche

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 95 min

- **2 Rote Rüben** mit der Schale im Ganzen, **1-2 Kohlrabi** ohne Schale in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20 min bissfest köcheln
- Die Rüben kalt abschrecken und schälen, alle Knollen längs halbieren und jede Hälfte fächerförmig, alle 2 mm in dünne Scheiben schneiden, die aber am unteren Ende noch 1 cm zusammen halten; das Gemüse auf ein Backblech legen
- Eine Marinade aus **2 EL geschmolzener Butter**, **3 EL Olivenöl**, **2 EL fein gehacktem Rosmarin**, Salz, Pfeffer und der abgeriebenen **Schale einer Bio Zitrone** verrühren und das Gemüse großzügig, auch in die Fächer hinein, damit einpinseln (die Hälfte der Marinade aufbewahren)
- das Gemüse im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 25 Min. backen, dann noch einmal mit Marinade einpinseln und weitere 20 Min. backen
- in der Zwischenzeit **1 Becher Crème fraiche** (oder vegane Alternative) mit dem Saft einer **½ Bio Zitrone**, **2 EL geriebenem Kren**, Salz, Pfeffer verrühren
- das knusprige Gemüse aus dem Rohr mit der Kren fraiche und **Salat** servieren