

Liebe Ernteteiler*innen,

heute ist ein trüber, windiger und regnerischer Tag. Unser Koch und eine Erntehilfeperson sind leider ausgefallen, weil sie auf uns vergessen haben. Das heißt wieder improvisieren, und die Anwesenden müssen schneller arbeiten, und länger bleiben. Da ist es manchmal gar nicht so leicht, bei guter Laune zu bleiben. Zum Glück macht das Team das, wie immer, sehr gut, und schafft es trotzdem, Euer Gemüse mit Freude zu ernten. Christoph macht eine Woche wohlverdienten Urlaub. Die Rezepte hat er schon vorbereitet, so dass ich sie heute nur mehr ausdrucken und einsortieren muss.

Ich hoffe, Ihr genießt die schönen, und sonnigen Herbsttage draußen, oder gutes Essen und einen feinen Puntarelle-Tee in der gemütlichen Stube, wenn das Wetter mal wieder so ist wie heute.

Susanna & das Team von Gela Ochsenherz

Sei dabei: Am Samstag, 8. November findet der letzte Hofaktionstag der Saison statt!

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein grüner Eichblattsalat der Sorte *Cerbiatta*

Mizuna: im Bund, ein klein gefiederter Senfkohl (auch als Asia-Salat bekannt). Schmeckt würzig-scharf sowohl roh als auch scharf angebraten z.B. als Topping

Chinakohl: ebenfalls ein typischer Salatersatz für die kalte Jahreszeit, lässt sich auch ähnlich wie Kraut verkocht verwenden und dient als Grundlage für unser selbstgemachtes Kimchi.

Fenchel

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 (z.B. als ‚Fave e Cicoria‘, Rezept der letzten Woche). Zubereitung der Triebe z.B. roh (siehe Rezept aus Kisterl 21) oder gekocht z.B. zu Pasta.

Grünkohl: diesmal ein Bund der roten Grünkohl-Sorte

Rettich: gibt's in vielen verschiedenen Farben und Formen, diesmal ein runder Melonenrettich *Red Meat* und der längliche *Green Luobo*. Schmecken knackig-frisch oder auch in Pfannen- und Ofengerichten.

Kürbis: Sorte *Butternuss*

Süßkartoffel: leider hat der Anbau heuer nicht so gut geklappt, und es gibt nur eine kleine Menge. Genießt sie!

Erdäpfel (festkochend) Sorte *Jule*

Knoblauch**Kräuter:**

Zitronenagastache: eignet sich besonders für Tee und Süßspeisen

Rezeptideen der Woche

Süßkartoffel-Kürbis-Auflauf mit Senfkohl-Gremolata

vegan, für 2 Personen

ca. 60 min

- **300g Kürbis** und **300g Süßkartoffel** schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen und dachziegelförmig in eine Auflaufform schichten.
- **120g Semmelbrösel** mit getrocknetem Rosmarin, Salz und 2 EL Olivenöl vermischen und über dem Gemüse verteilen.
- Bei 200°C etwa 45 Minuten backen, bis das Gemüse durch ist und die Kruste goldbraun und knusprig.
- Für die Gremolata $\frac{1}{2}$ **Bund Senfkohl** klein hacken, mit **1 geriebenen Knoblauchzehe** und reichlich Olivenöl und Salz vermengen.
- Den Auflauf auf Tellern anrichten, mit der Gremolata bestreuen und zu einem grünen **Salat** servieren.

Grünkohl-Fenchel-Pfanne mit Erdäpfeln und mariniertem Rettich

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 Minuten

- **400g Erdäpfel** mit der Gemüsebürste gut waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser 15 min bissfest kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
- **1 Melonenrettich** schälen und in feine Stifte schneiden. Mit **1 EL Apfelessig**, **1 TL Senf**, **1 TL Honig** oder **Ahornsirup** und etwas Salz und Pfeffer marinieren und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.
- Inzwischen **einen kleinen Bund Grünkohl** waschen, harte Stielteile entfernen und grob hacken. **1 Fenchelknolle** waschen, halbieren und den Strunk-Ansatz v-förmig ausschneiden, und in Streifen schneiden.
- In einer großen Pfanne den Fenchel in etwas Bratöl und $\frac{1}{2}$ **TL Kümmel** bei mittlerer Hitze ca. 5-7 Minuten anbraten, bis er etwas Farbe bekommt. Den Grünkohl zugeben und kurz weiterbraten, bis die Blätter zusammengefallen sind.
- Die noch warmen Erdäpfel sowie den marinierten Rettich samt Dressing unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Optional mit **Feta** oder gerösteten **Nüssen** garnieren und dazu z.B. einen **Salat** servieren.

Herbstsalat

vegan, für 2 Personen

schnell & einfach

- Das Gemüse vorbereiten: $\frac{1}{2}$ **Radicchio** und $\frac{1}{2}$ **Chinakohl** in 1cm breite Streifen schneiden, $\frac{1}{2}$ **Bund Mizuna** waschen und grob hacken, **1 Rettich** raspeln.
- 1 Handvoll **Walnüsse** in einer trockenen Pfanne anrösten.
- **1 Bio-Orange** schälen, in Stücke schneiden und die Kerne entfernen.
- Das Gemüse mit einem Dressing aus **1 TL Zitronensaft**, **1 TL weißem Balsamico-Essig**, **1 EL Leinöl** und **1 TL Honig**, **1 EL gehackter Zitronenagastache**, sowie Salz und Pfeffer vermengen, und die Orangenstücke unterheben.
- Den Salat mit den gerösteten Walnüssen anrichten.