



Liebe Ernteteiler*innen,

beim letzten Hofaktionstag am Wochenende waren nochmal richtig viele und motivierte Mitglieder, um bei der Lagerernte zu unterstützen. Da geht gleich richtig viel weiter!

Wir sind mitten in der Lagerernte-Saison, nebenbei wird natürlich trotzdem zwei Mal pro Woche für Kistl und freie Entnahme geerntet und der Hof winterfest gemacht. Administrativ sind wir quasi schon im nächsten Jahr: Die Anmeldung für 2026 wird vorbereitet, Saatgutinventur gemacht und die Anbauplanung beginnt. Gleichzeitig versuchen wir im Team, den Berg an Überstunden abzubauen, der sich unweigerlich über das Jahr angestaut hat.

Auch heute freuen wir uns wieder über die schöne und reichhaltige Ernte. Die Herbstkulturen haben sich alle gut entwickelt und wir können aus dem Vollen schöpfen. Ein paar Schmankerln stehen noch an, auf die ihr euch in den nächsten Wochen freuen könnt – seid gespannt!

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen,
Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein roter und ein grüner Eichblattsalat. Im Freiland wird es den Salaten nun bald endgültig zu kalt, etwaige Schadstellen einfach abzupfen/ausschneiden.

Radicchio: kleine Köpfe, ein typisches Wintergemüse mit leicht bitterem Geschmack. Auch ein super Kochsalat!

Chinakohl: ein Klassiker für die kalte Jahreszeit, lässt sich ähnlich wie Kraut verkocht verwenden oder frisch als Salat und dient als Grundlage für unser selbstgemachtes Kimchi.

Stangensellerie: ein letztes Mal vor dem Winter, daher als ganze Pflanzen beerntet. Wir haben es schon etwas geputzt, etwaige fleckige Blätter oder Stangen einfach entfernen.

Rote Rüben

Karotten

Flower Sprouts: eine relative neue (und trendige) Gemüseart, durch jahrelange Züchtungsarbeit entstanden. Bei dieser Variation des Sprossenkohls kleine, jedoch nicht geschlossenen Köpfchen. Einfach vom Stiel brechen und die Triebe in der Pfanne anbraten oder kurz blanchieren.

Knollensellerie: klassische Suppengemüse, aber auch top als Ofengemüse, Schnitzel, Püree,...

Erdäpfel (mehlig)

Knoblauch

Kräuter:

Dill: ein kleines Bündchen

Rezeptideen der Woche

Linsenauflauf mit Selleriepüree-Kruste

vegan, für 4 Personen

ca. 60 min + 30 min Backzeit

- **100g Berglinsen** waschen und zusammen mit den Cardystücken in der doppelten Menge **Gemüsebrühe** ca. 30 min bissfest kochen.
- **400 g Knollensellerie** und **200 g mehlig Erdäpfel** schälen, in Würfel schneiden und in etwas Salzwasser ca. 20 Min. weich dünsten, abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, **30ml Hafermilch** und **20g Margarine** zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- **1 Zwiebel** und **2 Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **300g Champignons** oder **Kräuterseitlinge** (zB von Overture) halbieren und in Scheiben schneiden. **2 Karotten** klein schneiden, **3 Selleriestangen** (ohne Grün) in kleine Stücke schneiden.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten, dann das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. ½ TL geräuchertes **Paprikapulver** sowie 2 EL **Tomatenmark** unterrühren. Mit **1 EL Balsamicoessig** und **100ml Gemüsebrühe** ablöschen.
- Linsen und ½ TL **Senf** zugeben. Mit **1 EL Sojasauce**, Salz und ¼ TL **Cayennepfeffer/Chili** abschmecken und noch etwas auf kleinster Flamme zugedeckt köcheln.
- Den Auflauf in eine große oder mehrere kleine Auflaufformen füllen und mit dem Püree bedecken. Etwas Olivenöl darüberträufeln und ca. 30 Minuten backen, gegen Ende die Grillfunktion zuschalten bis das Püree leicht gebräunt ist. Auf Tellern oder direkt in den Förmchen servieren.

Rote-Rüben-Radicchio mit Ziegenfrischkäse

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 40 Minuten

- **2 Rote Rüben** schälen, längs vierteln und in fingerbreite Scheiben schneiden. In einer Pfanne zusammen mit 3 ganzen **Knoblauchzehen** in Bratöl unter Wenden bissfest anbraten, ggf. etwas Wasser zugeben. Salzen und Pfeffern, **1 EL frischen Dill** drüberstreuen und mit **1 EL Honig** beträufeln und durchschwenken, mit **1 Schuss Weißweinessig** abschmecken. Warm halten.
- **1 Radicchio** putzen und längs in 4 Spalten schneiden, so dass der Strunk die Blätter noch zusammenhält. In einer zweiten Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, so dass sie Farbe bekommen aber nicht zusammenfallen. Herausnehmen und **2 EL Kürbiskerne** in der Pfanne anrösten.
- Die Roten-Rüben-Scheiben auf Tellern anrichten, je 2 Radicchio-Spalten daraufsetzen und mit einem Teelöffel Ziegenfrischkäse daraufsetzen. Mit den Kürbiskernen, frische gemahlenem Pfeffer und noch etwas Dill garnieren. Dazu ein gutes (getoastetes) Brot reichen.

Asianudeln mit Tofu

vegan, für 2 Personen

30 min

- **250g Reisnudeln/Glasnudeln** nach Packungsanleitung zubereiten und zur Seite stellen.
- Eine Sauce aus **1 EL geriebenem Ingwer**, dem Saft von **1 Limette**, **2 EL Erdnussöl**, **2 TL Ahornsirup**, **1 EL Tamari (Sojasauce)**, etwas Salz zubereiten und beiseite stellen
- **200 g festen Tofu** in 1 cm große Würfel schneiden, in Maisstärke oder Mehl wenden und in einer Pfanne in reichlich neutralem Öl unter gelegentlichem Wenden rundum goldbraun herausbraten. Warm halten.
- Die **Flower Sprouts** vom Strunk lösen und waschen, **ein paar Blätter Chinakohl** in 1cm breite Streifen schneiden. **3 Selleriestangen** samt Grün waschen, die Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden (ggf. längs halbieren), die Blätter grob hacken. **2 Knoblauchzehen** blättrig schneiden.
- Den Knoblauch in einem Wok in **2 EL Kokosöl** kurz anbraten, bis er sein Aroma entfaltet. Unter ständigem Rühren zuerst den Chinakohl, dann Selleriestangen, Flower Sprouts und Löwenzahnsalat und zuletzt die Sellerieblätter zugeben. Scharf weiterbraten, bis alles etwas Farbe bekommen hat.
- Von der Hitze nehmen, die Nudeln unterheben und die Sauce angießen. Gut durchmischen.