

Liebe Ernteteiler*innen,

ab sofort könnt ihr euch für die neue Saison anmelden! Für euch ist es zwar vielleicht noch weit hin, bis Anfang Juni 2026 die Kisterl-Saison startet, uns hilft es aber ungemein, wenn wir schon zum Jahreswechsel einen Großteil der Plätze vergeben können – das gibt uns Planungssicherheit und wir müssen weniger Energie in die Werbung neuer Mitglieder stecken. Apropos: sagt es gerne weiter, auch neue Mitglieder können sich jetzt schon für das kommende Jahr anmelden!

Solltet ihr Interesse an einer ganzjährigen Gemüseversorgung haben, ist das bei unseren Entnahmen am Naschmarkt, im Solidar:Raum sowie im Lebensraum in Gänserndorf möglich. Bis 30.11. sind die Plätze für bestehende Mitglieder gesichert, danach vergeben wir auch an Neu-Interessierte.

Alle Informationen solltet ihr letzte Woche per Mail bekommen haben – wenn ihr Fragen habt, meldet euch gerne bei uns.

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

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein dunkelgrün-brauner Salat der Sorte *Fenice*

Radicchio: Sorte *Castelfranco*, der sich durch seine hellgrün-gelblich, rot gesprenkelten Blätter auszeichnet. Eignet sich auch gut gebraten!

Mizuna: ein Senfkohl / Asia-Salat mit besonders feinen, gefiederten Blättern. Auch hier gilt: roh genießen oder scharf anbraten!

Rote Rüben

Cardy: dieses Gemüse ist eng mit der Artischocke verwandt, hier werden jedoch die Blattstiele geerntet, entblättert und dann verkocht: am Besten in einer kräftigen Gemüsesuppe für 20-30 min köcheln, bis sie gar sind, dann ggf. noch in der Pfanne anbraten

Karotten: die Sorte *Lila Lu* macht ihrem Namen alle Ehre!

Weißkraut: heuer war die Lagerernte beim Kraut sehr ergiebig, hier der erste Vorgeschmack!

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

Kürbis: die Sorte *Delicata*, länglich mit grünen Streifen – kann samt Schale verzehrt werden.

Zwiebel**Kräuter:**

Petersilie: hatten wir schon oft im Kisterl, aber es ist eines der letzten Kräuter die wir gerade noch beernten können...

Rezeptideen der Woche

Krautbratl mit Serviettenknödel

vegetarisch, für 4 Personen

ca. 40 min + 2,5h Schmorzeit

- **1 Krautkopf** (oder 2 kleine) putzen, halbieren und nochmals längs vierteln, so dass die Stücke vom Strunk zusammengehalten werden. **1 Zwiebel** schälen und vierteln, **3 Karotten** diagonal in breite Scheiben schneiden, **½ Sellerieknolle** schälen und in 2cm große Würfel schneiden. **2 Knoblauchzehen** schälen und fein reiben. **1 EL Kümmel** grob im Mörser zerstoßen und mit **3 EL Olivenöl** und dem Knoblauch vermischen. Das Kraut mit der Marinade bepinseln und kräftig mit Salz & Pfeffer würzen.
- Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Krautstücke in einer großen Pfanne rundum kurz, aber kräftig anbraten. Das Kraut mit dem restlichen Gemüse nebeneinander in einen großen Bräter legen. **1 EL Tomatenmark** in der noch heißen Pfanne kurz anrösten, **500ml Gemüsebrühe** angießen, glatt rühren und über das Gemüse gießen.
- Zugedeckt ca. 2 ½ Stunden auf mittlerer Schiene im Rohr schmoren, dabei die Krautstücke mehrmals mit Flüssigkeit übergießen und einmal wenden. In den letzten 30 Minuten den Deckel abnehmen und alles noch etwas Farbe nehmen lassen.
- In der Zwischenzeit den Serviettenknödel zubereiten: **250ml Milch** und **1 Ei** sowie 1TL Salz verquirlen und darin **5 altbackene Semmeln** oder **250g Semmelwürfel** in einer Schüssel gut durchziehen lassen. **1 Zwiebel** fein hacken und in **70g Butter** goldbraun rösten, abkühlen lassen und zusammen mit reichlich gehackter **Petersilie** und einer Prise **Muskatnuss** unter die Semmelmasse mischen. Zum Schluss ca. **50g griffiges Mehl** leicht untermischen.
- In einem feuchten, sauberen Geschirr- bzw. Windeltuch zu einer Rolle formen und die Enden mit Küchengarn zubinden. In einem Topf mit Gareinsatz ca. 30 min dämpfen, so dass der Serviettenknödel zusammen mit dem Bratl fertig werden.
- Sobald das Kraut fertig ist, **1 EL Speisestärke** mit 3 EL Wasser glatt rühren, **50g Butter** würfeln. Bräter aus dem Rohr nehmen und beides unter die köchelnde Sauce rühren, um sie so zu binden.
- Knödel auspacken, in 2cm dicke Scheiben schneiden, alles anrichten & genießen!

Gebratene Cardy und Rote Rüben

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 Minuten

- **4 EL Walnüsse** in der trockenen Pfanne goldbraun rösten und dann grob zerkleinern, zur Seite stellen.
- **400g Rote Rüben** schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Bratöl vermischen, auf einem Backblech ausbreiten und bei 180° ca. 25 min backen.
- In einem weiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die mit der Gemüsebürste abgeriebenen **Cardystiele** 12 Min. darin blanchieren. Abgießen, trocken tupfen und in 3 cm lange Stücke schneiden.
- In der Pfanne Olivenöl erhitzen und die Cardystücke darin sanft anbraten bis sie goldbraun sind. **½ Bund Mizuna** grob hacken und kurz mitbraten. Salzen, pfeffern, die Walnüsse untermischen und mit dem Abrieb einer **1/2 Zitrone** und etwas Zitronensaft abschmecken.
- Cardy und Rote Rüben nebeneinander anrichten und nach Wunsch mit klein gewürfeltem **Feta** bestreuen.
- Dazu einen **Salat** servieren.

Delicata-Kürbis mit Radicchio

vegetarisch, für 2 Personen

schnell & einfach

- **1-2 Delicata-Kürbis** längs halbieren, entkernen und in fingerdicke Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne scharf anbraten, dabei mehrmals wenden, bis er schön Farbe bekommt.
- Den Kürbis aus der Pfanne nehmen, nochmal etwas Öl in die Pfanne geben und **½ in breite Streifen geschnittenen Castelfranco-Salat** ebenfalls scharf anbraten.
- Die Kürbisscheiben auf 2 Tellern anrichten, die Salatblätter darauf platzieren, mit Olivenöl beträufeln und mit grob geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu passen zb auch geröstete Pinienkerne oder getrocknete Tomaten.
- Mit frischem Baguette oder Ciabatta essen.