

Liebe Ernteteiler*innen,

heute früh erwarteten uns Hof und Feld mit einer leichten Schneeschicht bedeckt. Gut, dass wir schon alle frostsensiblen Gemüse ins Lager gebracht haben und so den Vormittag im Lager das meiste für das heutige Kistl zusammenrichten konnten. Am Nachmittag war es dann soweit aufgetaut, dass wir noch ein paar Sachen vom Feld ergänzen konnten.

Die Saison geht ihrem Ende zu, vergisst nicht euch rechtzeitig für das neue Jahr anzumelden! Infos solltet ihr per Mail erhalten haben bzw. findet ihr das Anmeldeformular auch direkt auf der Homepage.

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen,

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Zuckerhut: der Name täuscht, handelt es sich doch um einen Bittersalat, der sich auch gut verkochen lässt oder mit einem kräftigen/fruchtigen Dressing frisch verwenden. So wie die nachfolgende Puntarelle ein Gemüse aus der Zichorien-Familie.

Puntarelle: Auch als Vulkanspargel bekannt 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. Zubereitung der Triebe z.B. roh (siehe Rezept aus Kisterl 21) oder gekocht z.B. zu Pasta.

Kohlsprossen: üblicherweise kennt man den Sprossenkohl (dt. Rosenkohl) nur fertig abgepackt, wir haben ihn gleich samt Strunk ins Kisterl gepackt – die Köpfchen vom Stiel brechen oder schneiden, putzen und kurz blanchieren, im Rohr backen oder in der Pfanne anrösten

Schwarzkohl: ein Bund, schmeckt blanchiert, gebraten oder als Pesto!

Mangold: ein kleiner Bund aus unserem Folientunnel

Rettich: verschiedene Sorten, teilweise schwarze Runde und teilweise längliche rosa-weiße. Schmecken roh und auch gekocht. Tipp: mit Zucker oder Honig lässt sich aus dem Rettich ein wohltuender Hustensirup herstellen (am besten online nachlesen)

Fenchel: der letzte für heuer, hat leider schon leichte Frostschäden bekommen – am besten rasch verbrauchen!

Kohlrabi: letzte Woche haben wir die Lagerernte vor dem kalten Wetter gerettet – Sorte *Superschmelz*.

Kürbis: ein klassischer Hokkaido-Kürbis (Schale essbar), perfekt für Suppen, Risotto oder gebacken aus dem Rohr

Zwiebel, Erdäpfel (festkochend)

Kräuter gibt's leider aktuell keine...

Rezeptideen der Woche

Puntarelle & Kohlsprossen aus dem Rohr

vegan, für 2 Personen

ca. 30 min + 40 min Backzeit

- Von **1 Puntarelle** die äußeren Blätter abbrechen, dann die einzelnen Triebe auseinanderbrechen und alles waschen. In einer Schüssel mit Olivenöl und grobem Meersalz vermengen und dann in einer Auflaufform zuerst die Blätter, dann die Triebspitzen verteilen.
- Die **Kohlsprossen** vom Strunk lösen (evtl. Ansatz abschneiden), waschen und halbieren. **1 Zwiebel** fein würfeln, **2 Mandarinen** und/oder **1 Orange** schälen und in kleine Stücke schneiden, **2cm Ingwer** fein würfeln. In einer zweiten Auflaufform alles mit **1TL Currypulver**, **3 EL Olivenöl**, **1TL Ahornsirup**, Salz & Pfeffer vermischen.
- Die beiden Auflaufformen nebeneinander bei 160° Umluft bzw. 180° Ober-/Unterhitze ca. 30-40 Minuten rösten, dabei gelegentlich etwas durchschwenken.
- Das Gemüse zB mit **Couscous** oder **Quinoa** und einem **Zuckerhut-Salat** servieren. Funktioniert natürlich auch als 2 unabhängige Gerichte ;)

Kohlrabi-Erdäpfelgemüse mit Schwarzkohl-Pesto

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 Minuten

- **1-2 Kohlrabi** schälen und in 2x2cm große Würfel schneiden, ebenso **400g festkochende Erdäpfel**. Zusammen in einem Topf mit wenig Salzwasser etwa 20 min garen, bis die Erdäpfel durch sind.
- In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten: **1 Bund Schwarzkohl** waschen, harte Blattrippen entfernen und in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Kohlblätter darin blanchieren (2 Minuten). Das Wasser abschütten und den Kohl in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser tauchen, um den Kochprozess zu stoppen. Aus dem Wasser nehmen und übriges Wasser von Hand aus den Blättern auspressen.
- **2 Knoblauchzehen**, **3EL leicht geröstete Pinienkerne**, **Saft & Schale einer halben Bio-Zitrone** in eine Küchenmaschine geben und zu einer groben Paste mixen. **65g geriebenen Parmesan-Käse** (vegane Alternative: Hefeflocken) und die Kohl-Blätter dazu geben und zu einem dickflüssigen Pesto mixen. **4-5EL gutes Olivenöl** bei laufender Küchenmaschine langsam hinein träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Pesto unter das fertig gegarte Gemüse geben und noch etwas erwärmen. Anrichten und mit ein paar Pinienkernen garnieren.

Frittata mit Fenchel & Mangold

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 50 Minuten

- **1 kleine Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. **1 Fenchel** putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- **200 g Mangold** waschen, Stiele in kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Fenchel bei niedriger Hitze andünsten. Mangoldstiele dazu geben, nach 10 min Mangoldblätter dazu geben und zusammenfallen lassen.
- Inzwischen 4 Eier mit 80 ml Milch, etwas getrocknetem Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer verquirlen.
- Eine Auflaufform mit Bratöl einstreichen und Gemüse darin verteilen (außer Zwiebel und ein paar Fenchelstücke). Eiermilch darüber gießen und mit Zwiebel, restlichem Fenchel und 60g zerbröckeltem Feta belegen.
- Ca 30 min bei 180° backen, bis die Frittata vollkommen gestockt ist. Zusammen mit einem Rettich-Salat (siehe unten) servieren.

Fruchtig-scharfer Rettich-Salat

vegan, für 2 Personen

schnell & einfach

- **1 Rettich** und **1 Apfel** schälen und in sehr feine Scheiben hobeln; in einer Schüssel mit einem Dressing aus etwas geriebenem **Ingwer**, **Salz**, **Pfeffer**, **1 EL Zitronensaft**, **2 EL Olivenöl**, **1 TL Honig** marinieren und ca. 20 min durchziehen lassen.