

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

ja, diese Woche gibt es im Kisterl vor allem eines: Kohl. Bei einer saisonalen Versorgung in unseren Breitengraden kommt man an der weitläufigen *Brassica*-Familie einfach nicht vorbei, da Kohlgewächse vor allem mit den kalten Temperaturen und kürzeren Sonnenstunden noch gut zurecht kommen. Faszinierend finde ich dennoch immer wieder die Bandbreite, die die Züchtungen über die Jahrhunderte hervorgebracht haben: Von nahrhaften Rüben über Kohlrabi, klassische Krautköpfe und vielfältigste Blattgemüse bis hin zu Varietäten, wo die Blütenansätze verspeist werden – und auch innerhalb der einzelnen Kulturen gibt es nochmals eine breite Sortenvielfalt. So manches lernte ich davon erst bei Gela kennen.

Wie ihr merkt, ist die Gemüseliste schon etwas kürzer geworden (und ich hab mehr Platz zum Schreiben ☺). Ganz generell beginnt jetzt die Zeit des Übergangs von der Fülle (wo wir vieles was schlecht haltbar ist noch aufbrauchen mussten) hin zu der Zeit, wo wir auf unsere Lagerbestände achten müssen, um gut versorgt durch den Winter zu kommen. So richtig frisches Gemüse in größeren Mengen kommt wieder erst ab Ende Mai – was auch der Grund ist, warum unsere Kistlsaison in die Zeit von Juni bis Dezember fällt.

In diesem Sinne, viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen,  
Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

**Diese Woche für euch geerntet:**

**Radicchio:** ein Zichoriengewächs, diesmal in einer rot-weißen, länglichen Varietät. Schmeckt roh zB als Herbstsalat mit Orangen und Walnüssen, oder gebraten, in der Pfanne,...

**Grünkohl:** ein Bund

**Lauch:** ist sehr kälterobust und steht daher bei uns auch über den Winter am Feld, um frisch geerntet zu werden

**Pak Choi:** aus unserem Folientunnel, ein Klassiker der chinesischen Küche

**Wirsing:** oft auch einfach nur Kohl genannt, dunkelgrün mit krausen Blättern

**Steckrübe:** bevor sich Erdäpfel in unseren Breiten durchgesetzt haben waren Steckrüben eines der Hauptnahrungsmitteln im Winter. Sie haben einen fein-süßlichen Geschmack irgendwo zwischen Rüben und Kohl und lassen sich als Püree, in Eintöpfen und Suppen oder einfach im Rohr schnell zubereiten. Manche haben leider leichte Fraßschäden, diese gegebenenfalls großzügig ausschneiden!

**Kürbis:** ein letztes Mal, ein kleiner Hokkaido-Kürbis – entweder orange oder *Blue Ballet*.

**Topinambur:** (im Papiersackerl) - auch *Erdbirne* genannt, die feinen Knollen mit der Gemüsebürste kräftig abbürsten und dann. Als Rohkost (gerieben oder fein geschnitten) oder gegart/gebacken/püriert... genießen. Mein Favorit: Topinamburchips!

**Erdäpfel (mehlig):** Sorte *Sunita*

## Rezeptideen der Woche

### Kürbis-Risotto mit Grünkohlchips

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 min

- **1 kleinen Hokkaido-Kürbis** halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und würfeln. Mit etwas Öl in einer Auflaufform ca. 20 Minuten bei 180° im Rohr bissfest backen.
- **3cm Lauch (vom weißen Teil)** halbieren und in feine Streifen schneiden. **500 ml Gemüsebrühe** aufkochen.
- **125 g Risotto-Reis** zusammen mit dem Lauch in einem Topf in **2 EL zerlassener Butter/Margarine** 1 Min. andünsten. Mit **100 ml Weißwein** ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen.
- **200 ml Brühe** zugießen und das Risotto ca. 25-30 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Nach und nach die restliche Brühe zugießen. Optional mit **1EL Butter** verfeinern, den Kürbis vorsichtig unterheben und mit Muskatnuss, etwas **Zitronenschale**, Salz und Pfeffer würzen.
- Inzwischen von einem ½ Bund **Grünkohl** die Blätter von der Blattrippe schneiden, in breite Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz gut vermischen. Auf ein Backblech locker verteilen und bei 130°C ca. 12-15 Minuten backen (nach der Hälfte der Zeit einmal durchrühren), bis sie schön knusprig aber nicht verbrannt sind.
- Das fertige Risotto mit den Chips als Topping anrichten und zB mit einem **Radicchio-Salat** servieren.

### Steckrüben-Erdäpfel-Püree mit Wirsing

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 Minuten

- **250 g Steckrüben** und **400 g mehliges Erdäpfel** schälen, in Würfel schneiden und im Dampfeinsatz ca. 20 Min. weich dünsten. Mit etwas Kochwasser pürieren/stampfen, und das Püree mit Salz, 1 Prise geriebener **Muskatnuss** würzen und einige Butterflocken untermischen.
- In der Zwischenzeit **1 Wirsing** halbieren und in 2cm breite Streifen schneiden, ½ Lauch in Streifen schneiden. In einer Pfanne zuerst 2 EL Sesam trocken anrösten und zur Seite stellen, dann etwas Bratöl in die Pfanne geben und die Wirsing- und Lauchstreifen ein paar Minuten bissfest braten (ev. etwas Wasser zugeben). Mit **Chiliflocken, Salz, 1 EL Zitronensaft** abschmecken und den Sesam unterheben.
- Das Püree zusammen mit dem Wirsing anrichten.

### Gebackener Topinambur & Pak Choi

vegan möglich, für 2 Personen

schnell & einfach

- Zuerst das **Topinambur** vorbereiten: 600g mit der Gemüsebürste gut abwaschen, größere Knollen zerteilen, etwas trocknen lassen und dann mit Bratöl, etwas Meersalz und Paprika- oder Chilipulver vermengt auf einem Backblech ausbreiten. Bei 180°C ca. 30 Minuten backen, bei der Hälfte der Zeit einmal durchrühren.
- **1 Pak Choi** längs halbieren, so dass die Blätter noch vom Strunk zusammengehalten werden. Mit der Schnittfläche nach unten zum Topinambur auf das Blech setzen, gegebenenfalls mit etwas Öl bepinseln.
- Wer möchte kann noch eine selbstgemachte Mayonnaise zubereiten, während das Gemüse im Rohr brutzelt: **1 Eidotter** und einen **1/2 TL Senf** mit dem Schneebesen verrühren, dann nach und nach in einem feinen Strahl ca. **200 ml Olivenöl** mit dem Schneebesen einrühren; mit **1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 gepressten Knoblauchzehe** und **4 EL Sauerrahm** abschmecken