

## Liebe Ernteteiler\*innen,

Die Kisterlsaison ist fast zu Ende (nur noch 1 Mal!) und heute geben wir euch auch schon bisschen was mit, um für die Gela-freie Zeit vorzusorgen: Die Basis für selbstgemachte Suppenwürze. Natürlich könnt ihr das Gemüse aber auch gleich frisch für eine kräftige Gemüsebrühe oder anderweitig verwenden.

Das meiste Gemüse kommt diese Woche aus dem Lager, aber auch am Feld wartet noch die eine oder andere Kultur darauf, überhaupt erst beerntet zu werden – diese Woche zB die Klettenwurzel oder Topinambur.

Wir freuen uns sehr über alle, die sich bereits für das nächste Jahr angemeldet haben! Falls ihr fix wieder dabei seid, füllt bitte sobald wie möglich das Anmeldeformular auf unserer Homepage aus.

In diesem Sinne, viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen,

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

**Wichtig:** Bitte bringt unbedingt nächste Woche ALLE unsere Kisterl und Tücher zurück, die sich vielleicht bei euch zu Hause noch finden!! Das letzte leere Kisterl dann gleich vor Ort lassen oder am nächsten Tag zurückbringen, wir holen es im Laufe der Woche ab.

## Diese Woche für euch geerntet:

**Radicchio:** unsere eigene Sorte *Casteloxo*, mit grünlich-gelben Blättern mit roten Sprinkeln. Der Bittersalat kann auch verkocht werden.

**Zuckerhut:** ein grüner Zichorien-Salat mit festen Blättern, hält sich sehr lange.

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

**Petersilwurzel:** leider war der Ertrag heuer nicht sehr gut und wir konnten heuer nur ganz wenige ernten. Etwas Grün ist auch noch dran und kann mit in der Suppe landen!

### Knollensellerie

### Karotten

**Klettenwurzel:** ein tolles Wurzelgemüse mit fein-nussigem Geschmack. Die Schale gut abbürsten oder schälen, dann dünsten/kochen/anbraten/backen...

**Weißenkraut:** ein großer Kopf

**Kohlrabi:** violette Sorte *DYNA*

**Zwiebel:** diesmal rot

**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 (festkochend):** die wunderschöne rotschalige Sorte *Luna Rossa*

## Rezeptideen der Woche

### Suppenbasis selbst gemacht

vegan, als Vorrat

ca. 30 min

- Zutaten: zB **1 Knollensellerie, 1-2 Petersilwurzeln, 1 Lauch, 3-4 Karotten, ev. Zwiebel**
- Gewürze: für 2kg Gemüse zB **6 g Wacholderbeeren, 3g Piment, 3g schwarze Pfefferkörner, 3 Lorbeerblätter, 3g Koriandersamen, 3g Kümmel**
- Im Grunde kann experimentiert werden, auch was das Verhältnis des Gemüses und die Gewürze angeht. Optional kann noch mit frischen oder getrockneten Kräutern (zB Petersilie, Selleriegrün, Majoran,...), Knoblauch, Zwiebel, Rettich, Rüben... ergänzt werden, wenn gewünscht.
- Das Gemüse waschen, klein schneiden, abwiegen (wichtig!) und dann in einem guten Küchenmixer zusammen mit den Gewürzen fein häckseln oder mit dem Fleischwolf zerkleinern.
- Danach **20 Gramm Salz pro 100 g Gemüse** hinzugeben und in saubere, am besten ausgekochte Schraubverschlussgläser füllen. Die Luft gut rausdrücken und obenauf noch ein zwei EL Wasser mit Salz geben, damit es nicht antrocknet. Im Kühlschrank aufbewahrt hält es Monate lang.
- Wie bei normaler Gemüsebrühe 1 TL Gemüsebrühe auf 250 ml Wasser verwenden.
- Alternativ kann das fertige Salz-Gemüse-Gemisch auch im Ofen bei ca. 60 Grad getrocknet (dauert mehrere Stunden) und dann nochmal im Mixer zu Pulver zermahlen werden.

### Klettenwurzel mit Linsen und Haselnüssen

vegan, für 2 Personen

schnell & einfach

- Zunächst **30 g Haselnüsse** bei 140° im Backrohr ca. 15 Min. (oder in einer trockenen Pfanne) rösten; etwas abkühlen lassen, die Schale zwischen den Handflächen abreiben und dann die Nüsse grob hacken
- **100 g Puy Linsen oder Berglinsen** in Wasser mit einem **Lorbeerblatt** ca. 20 Min. köcheln, bis sie al dente sind, in einem Sieb abtropfen lassen
- **300 g Klettenwurzel** mit der Gemüsebürste gut reinigen und ca. 20 Min. in Salzwasser bissfest köcheln lassen, dann abgießen. Die heißen Linsen unter die Klettenwurzel heben und **mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Haselnussöl, 1 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer** würzen. Mit den gehackten Haselnusskernen garnieren, dazu passen zB **gekochte Erdäpfel** und ein **Radicchio-Salat**.

### Amaranth mit Topinambur und gedünstetes Kraut

vegan möglich, für 2 Personen

Ayurvedische Küche

ca. 60 Minuten

- **250g Topinambur** gut waschen und in Würfel schneiden. **2 EL gehackten Lauch** in 1 EL Ghee (alternativ Kokosöl) sanft anbraten. **100g Amaranth** kurz abbrausen und zu dem Lauch geben und 1 min anrösten. **1 TL Currymischung** (zB **Tridosha**), **1TL Tomatenmark, ½ TL Tandoori Masala und 2 Salbeiblätter** zugeben sowie die Topinamburwürfel zugeben und mit 300 ml heißem Wasser aufgießen. Zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.
- Währenddessen **500g Weißkraut** waschen und in feine Streifen schneiden. **1EL Sonnenblumenöl** in einem Topf erhitzen und **1TL Garam Masala** darin unter Rühren anbraten. **½ klein geschnittenen Zwiebel** hinzufügen und bei niedriger Hitze hellbraun braten, **½ TL feien geschnittenen Ingwer, ½ getrocknete Chilischote (fein gehackt), ½ TL gemahlenen Koriander, 1 Msp. Asafoetida**, das Kraut und 3 EL Wasser zugeben. Umrühren, Zudecken und bei kleiner Hitze 5-10 Min kochen lassen, bis das Kraut weich ist. **½ TL Zitronensaft**, Salz und **1 EL Sonnenblumenkerne** hinzufügen, die Hitze reduzieren und kurz weiterdünsten.
- Den Amaranth und das Kraut nebeneinander anrichten und servieren.

### Zuckerhut-Rouladen

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 30 Minuten

- Je Roulade **1 großes Zuckerhutblatt** ca. 20 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren (oder länger, wenn die Bitterkeit reduziert werden soll) und vorsichtig mit kaltem Wasser abschrecken.
- Für die Fülle zB **½ Tasse Couscous** mit derselben Menge Gemüsebrühe vermischen und kurz ziehen lassen, mit **½ fein gewürfelten Kohlrabi, 1 EL Rosinen, 1TL Zitronensaft, 1 Msp Ras el Hanout**, Salz & Pfeffer vermengen.
- Die Füllung in der Mitte des Blattes platzieren, einschlagen und mit Küchengarn oder Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne mit etwas Butter /Öl von allen Seiten sanft anbraten, mit Gemüsebrühe und 15 Minuten auf kleiner Flamme garen.