

Liebe Ernteteiler*innen,

Eine Kisterlsaison und auch unser Gela-Jahr geht zu Ende. Auch heuer hatten wir wieder mit einigen Herausforderungen zu kämpfen, allem voran damit, dass nicht alle geplanten Ernteanteile vergeben werden konnten. Wir sind froh und stolz, das Jahr dennoch gut rumgebracht zu haben und positiv abschließen können. Als angenehmer Nebeneffekt konnten wir das Gemüse auf weniger Leute aufteilen, weshalb wir seit Beginn des Sommers durchgängig eine üppige, reichhaltige und vielfältige Ernte verteilen durften. Wir hoffen sehr, dass es euch geschmeckt hat!

Neben einem letzten Gemüsekisterl, das euch hoffentlich bis in die Feiertage hinein versorgt, gibt es heute auch ein kleines Geschenk extra zu nehmen. Danke an die Menschen im Hofteam, die sich mit viel Liebe darum gekümmert haben! Und danke an euch alle, dass ihr heuer ein Teil unserer Gemeinsamen Landwirtschaft wart – und auch hoffentlich im nächsten Jahr wieder dabei seid.

Kommt gerne am **Freitag (19.12.) von 10-17 Uhr in den Solidar:Raum, Heinestraße 30**, um bei einem Punsch auf das vergangene Jahr anzustoßen!

Alles Liebe, Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: aus unserem Folientunnel, Sorte *Kiela*

Radicchio: ein klassischer Wintersalat, diesmal die runde, rote Sorte *Leonardo*

Rote Rüben: gemischt rote und gelbe Sorten

Kohlsprossen: noch am Strunk, einfach runterpflücken und putzen

Pastinake: frisch vom Feld, ein Wurzelgemüse mit fein-nussigem Geschmack. Ideal für Suppen, Auflauf & Co

Schwarzwurzel: am besten unter Wasser oder mit Handschuhen schälen und schneiden, da eine milchige, klebrige Flüssigkeit austritt. Sofort weiterverarbeiten oder in Zitronenwasser einlegen.

Rotkraut: lässt sich gut lagern, für's Weihnachtsfest oder einfach so zB als Strudel

Chinakohl

Tatsoi: aus unserem Folientunnel, eine dunkelgrüne Rosette, kann wie Pak Choi verwendet werden

Zwiebel

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

Sauerkraut: im Plastiksackerl, für euch am Hof fermentiert. Für die klassische Zubereitung etwas Zwiebel, Knoblauch (& Speck) in Öl/Fett andünsten, 1 Lorbeerblatt + ½ TL Wacholderbeeren zugeben, 250ml Gemüsebrühe (optional etwas Weißwein) angießen und das Sauerkraut darin weichkochen (ca. 30-40 min).

Kresse: in der Kartontasse, ein Gruß aus der Jungpflanzenanzucht. Ist noch recht klein, zu Hause warm und sonnig stellen, feucht halten und in ein paar Tagen genießen!

Rezeptideen der Woche

Pastinakencremesuppe mit Rotkrauttascherln

vegetarisch, für 4 Personen

ca. 60 min

- **½ Rotkraut** waschen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit **100ml Birnen- oder Apfelsaft, 25ml Essig, 50g Preiselbeeren, 1 Lorbeerblatt**, etwas Salz und Pfeffer 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren. Abseihen, Lorbeerblatt entfernen und lauwarm abkühlen lassen.
- **1 Blätterteig** ausrollen und ca. 9cm große Kreise ausschneiden. **1 Eidotter mit 1 EL Milch** verquirlen, Teigränder mit etwas Dotter bestreichen, je 1 TL Rotkraut-Füllung mittig auf die Teigkreise geben, Teig zu Tascherln zusammenklappen und die Teigränder mit einer Gabel fest zusammendrücken. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Dottermilch bestreichen. Bei 200°C ca. 15 Minuten goldbraun backen, etwas auskühlen lassen.
- Für die Suppe **400g Pastinaken** und **100g Erdäpfel** mit der Gemüsebürste gut abwaschen, grob schneiden und zusammen mit **1 gewürfelten Zwiebel** in einem Topf anschwitzen. Mit **500ml Gemüsebrühe** ablöschen, **1TL Senf** dazu geben und ca. 20 Minuten kochen lassen. **2 Birnen** schälen und entkernen. Zur Suppe geben und weitere 5-10 Minuten kochen. **100ml Schlagobers** dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen.
- Die Suppe mit frisch geriebenem **Kren** garnieren und zusammen mit den warmen Krauttascherln servieren.

Asia-Gemüse mit Reis

vegan, für 2 Personen

ca. 30 Minuten

- **1 Tasse Basmati-Reis** in 2 Tassen Wasser mit Salz kochen.
- **300g Schwarzwurzel** unter Wasser schälen. Als Ganzes ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen, so dass sie noch gut Biss haben. Abseihen, etwas auskühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. In **Maisstärke** wenden und in Bratöl rundum anbraten, so dass sie gut Farbe nehmen. Zur Seite stellen.
- **1 Tatsoi** zerteilen und waschen, dickere Stielteile in Streifen schneiden, kleinere Blätter ganz lassen. Ein paar Blätter **Radicchio** und **Chinakohl** waschen und in Streifen schneiden.
- In einer großen Pfanne zuerst **2 EL Sesam** goldbraun anrösten und auf ein Teller geben. **½ in Streifen geschnittene Zwiebel** und den Chinakohl in **1 EL Kokosöl** scharf anbraten, dann den Tatsoi und Radicchio zugeben und mitbraten, bis die Blätter etwas zusammengefallen sind. Die Schwarzwurzelstücke und den Sesam zugeben, alles durchschwenken und mit einem kräftigen Schuss Sojasauce ablöschen. Das Gemüse mit dem Reis anrichten und servieren!

Gedünstete Rote Rüben & Kohlsprossengemüse mit Zitronencouscous

vegan, für 2 Personen

ca. 45 Minuten

- **250g Kohlsprossen** putzen, äußere Blätter abzupfen und beiseitestellen. Die Herzstücke in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten garen.
- **300g Rote Rüben** schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und **½ gewürfelte Zwiebel** glasig anschwitzen. Die Roten Rüben, **¼ TL gemahlenen Kreuzkümmel** und **½ TL gemahlenen Ingwer** zugeben und kurz anbraten. Salzen und Pfeffern, mit 150ml Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze garen.
- **250g Räuchertofu** in Scheiben schneiden und in Bratöl ca. 6 Min bei mittlerer Hitze braten, dabei mehrmals wenden bis sie eine schöne Farbe bekommen. Leicht salzen und pfeffern und warm halten.
- Die Kohlsprossen aus dem Wasser schöpfen und abschrecken. Abtropfen lassen und grob hacken. Die Kohlsprossenblätter ca. 3 Minuten im Salzwasser blanchieren, abseihen und abschrecken.
- In einer trockenen Pfanne **50g Pinienkerne** kurz anrösten. Zur Seite geben, etwas Öl in die Pfanne geben und **½ in Streifen geschnittene Zwiebel** und die gehackten Kohlsprossen anbraten. Die Kohlsprossenblätter zugeben und weitere 3 Min braten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- **150g Couscous** mit derselben Menge heißer Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt 2 Min quellen lassen. Mit dem Abrieb **½ Zitrone**, etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Die restliche **½ Zitrone** in Spalten schneiden.
- Das Gemüse, Tofu und Couscous nebeneinander anrichten und mit den Pinienkernen und Zitronenspalten garnieren.



Kisterl 29

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft