



Liebe Ernteteiler*innen,

Ein heißer Erntetag neigt sich dem Ende zu. Gefühlt ist heute hier am Feld schon Sommer! Ich bin immer wieder erstaunt, wie plötzlich um diese Jahreszeit sich die Feldreihen füllen und alles wächst und gedeiht.

Eine gute Gelegenheit, euch selbst ein Bild davon zu machen, habt ihr diesen Samstag beim Hofaktionstag. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen – wir werden uns vor allem der Beikrautregulierung (auf gut deutsch Unkraut ausreißen) widmen, denn auch das wächst und wächst. Nebenbei könnt ihr ein paar Erdbeeren frisch vom Feld naschen!

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen wünschen

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein roter Kopfsalat der Sorte *Sinisia*, und der dunkelgrün-gesprenkelte *Forellenschluss*

Mairüben: je eine gelbe und eine rosa-weiße Knolle samt Blättern, auch bekannt als Ackerrübe (bzw. im Herbst Herbstrübe) bzw. französisch *Navets* / englisch *Turnips*; Die Rüben müssen nicht geschält werden, schmeckt gebraten/gedünstet/gebacken, aber auch roh auf dem Jausenbrot oder im Salat. Die Blätter können als Salatbeigabe oder zum Kochen verwendet werden.

Ein Tipp für alles, was wir mit Blättern ernten: Diese gleich beim Auspacken abdrehen und getrennt von den Knollen aufbewahren – die Blätter eingeschlagen in ein feuchtes Tuch, die Knollen am Besten trocken in der Gemüselade. So bleibt beides länger knackig!

Kohlrabi: ein klassischer weißer und einer der *Auslese Blau*, die zarten Blätter können auch verwendet werden. Den Kohlrabi selbst schälen und dann roh genießen, als Salat, Suppe, Auflauf, Ofengemüse uvm.

Rote Rüben: je eine (dunkel-)rote Sorte und eine rosaschalene *Chioggia*-Rübe. Die Blätter können wie Mangold verwendet werden. Die Rüben schmecken auch roh, dünn aufgeschnitten als Carpaccio oder im Salat!

Spitzkraut: das frühe Kraut ist immer ein besonderer Genuss, ganz frisch vom Feld. Lässt sich als erfrischender Salat zubereiten (gut einsalzen und durchziehen lassen), oder wie herkömmliches Kraut für Flecker, Strudel und Co verwenden.

Karfiol (in DE auch Blumenkohl): das Erntefenster ist immer recht kurz, aber heute konnten wir eine große Menge schöner Köpfe ernten.

Brokkoli: diesmal eine klassische, dunkelgrüne Sorte. Sie sind teilweise recht klein, ihr könnt aber auch den geschälten Stiel und die Blätter mitverwenden

Sprossenbrokkoli: ein Bund mit grünen Blättern und Knospen. Als ganzes scharf anbraten, blanchieren oder mit reichlich Öl im Rohr knusprig backen!

Karotten: sind ausnahmsweise nicht von unserem Betrieb, sondern noch aus dem Lagerbestand zugekauft von einem benachbarten Biohof.

Jungknoblauch: Die Knollen sind nicht getrocknet und sollten daher im Kühlschrank gelagert werden. Die meisten haben schon die typischen Zehen ausgebildet, ansonsten könnt ihr sie wie Zwiebel klein schneiden.

Kräuter:

Minze: ein Bund der *Mojito-Minze* – für Cocktails, aber auch in Saucen, Müsli oder Salat gut geeignet.

Schnittknoblauch: der feine Knoblauch wird wie Schnittlauch kultiviert und geerntet, ist aber milder im Geschmack als Knoblauchzehen und macht angeblich auch weniger Mundgeruch ;)

Rezeptideen der Woche

Gebackener Karfiol & Brokkoli mit Parmesanbrösel

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 45 min

- das Backrohr mit einem Blech auf 230° vorheizen
- einen Karfiol im Ganzen in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben beidseitig mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern und auf das heiße Backblech legen und ca. 20 Min. backen, bis der Karfiol weich ist
- für das Topping in einer Pfanne **100 g Semmelbrösel** in Butter anrösten, etwas abkühlen lassen, dann mit **80 g grob geriebenem Parmesan (alternativ auch geriebene Haselnüsse), 30 g gehackten Oliven, 20 g gehackten Kapern, 2 EL gehackten Schnittknoblauch, abgeriebener Schale von einer Bio- Zitrone, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer** vermengen
- 1-2 Brokkoliköpfe je nach Größe halbieren oder vierteln, so dass der Strunk die Röschen noch zusammenhält
- Den Brokkoli mit etwas Öl bestreichen und zum Karfiol auf das heiße Blech legen, das Topping auf dem Gemüse verteilen und wieder ins Rohr schieben und noch ca. 10-15 Min. überbacken
- Mit einem frischen **Salat** und zB einer guten Scheibe **Sauerteigbrot oder Focaccia** servieren

Mixed-Greens-Laibchen auf Kohlrabi- & Blatt-Salat

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 45 min

- Zuerst den Kohlrabisalat vorbereiten: **1 Kohlrabi** schälen und grob reiben, mit Salz vermengen und ca. 15 min durchziehen lassen. Etwas ausdrücken und mit **Apfelessig** und **Olivenöl** marinieren.
- Die Mixed Greens funktionieren mit dem meisten Blattgemüse: zB **Sprossenbrokkoli, Rote-Rüben-Blätter, Mairüben-Blätter, Blätter** (optional auch Röschen und geschälter Strunk) **von Kohlrabi und Brokkoli**; insgesamt ca. 300 gr. Harte Blattstiele entfernen, Karfiol- oder Brokkoliköpfe in Röschen zerteilen, alles in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen 3 Minuten in Salzwasser blanchieren, abgießen, kalt abspülen, mit den Händen das Wasser auspressen, dann grob hacken
- mit **½ TL geriebener Muskatnuss, 1 Prise Rohrzucker, 2 EL Mehl, 2 gepressten Knoblauchzehen, 1 verquirltem Ei, Salz und Pfeffer** vermengen; anschließend 50 g in kleine Würfel geschnittenen **Feta** unterheben
- in einer breiten Pfanne Bratöl oder Ghee erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Laibchen in die Pfanne setzen (ca. 1 cm dick) und beidseitig goldbraun herausbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen
- **200g Joghurt** mit reichlich gehackter **Minze**, dem Saft einer **½ Zitrone** und etwas Salz vermengen
- Ein paar große **grüne und rote Salatblätter** auf Tellern anrichten, den Kohlrabisalat darauf verteilen und jeweils drei Laibchen darauf platzieren. Mit dem Joghurdip beträufeln.

Krautbratl

vegetarisch, für 4 Personen

ca. 40 min + 2,5h Schmorzeit

- **1 Spitzkraut** putzen, halbieren und nochmals längs vierteln, so dass die Stücke vom Strunk zusammengehalten werden. **3 Karotten** diagonal in breite Scheiben schneiden, **1 Rote Rübe** und **1 Mairübe** schälen und in 2cm große Würfel schneiden. **1 EL Kümmel** grob im Mörser zerstoßen und mit **3 EL Olivenöl** und **2 EL gehacktem Bergbohnenkraut** 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. Eventuell noch etwas Brühe angießen.
- 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.
- Die Krautstücke anrichten und mit der Sauce beträufeln. Als Beilage eignen sich zB Serviettenknödel oder Erdäpfel – die gibt's leider erst nächste Woche...