

Liebe Ernteteiler*innen,

Nach einer anstrengenden letzten Woche bin ich heute müde. Die Rechnungsprüfung ist gut über die Bühne gegangen, und auch der Communitykreis war sehr bereichernd. Ca. 15 Menschen sind gekommen, um sich zu informieren, wie es mit unseren Finanzen steht. Leider haben wir, durch nicht vergebene Ernteanteile, und trotz aller Sparmaßnahmen, ein Minus von € 18.000,- im Budget. Gemeinsam haben wir überlegt, wie wir das Budget noch retten können. Die Mitglieder haben versucht Möglichkeiten zu finden, neue Mitglieder zu gewinnen. Manche haben sich bereit erklärt Angebote für Mitglieder (z.B. Yoga, Adventmarkt, oder Nähkreise, ...) zu veranstalten, und die Spenden dafür dem Verein zu übergeben. Auch ein solidarischer Beitrag für alle Mitglieder wurde angedacht. Es war wieder sehr schön, mit den Menschen in Austausch zu kommen, und den solidarischen Geist in und um Gela Ochsenherz wieder zu spüren. Danke allen, die sich für unsere solidarische Landwirtschaft engagieren!

Viel Freude beim Kochen und entspannten Genuss wünschen
Susanna, und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Paradeiser: 1 Sackerl, diverse Sorten

Gurken: ein Stück, aus Tunnel oder Freiland

Zucchini: 1 Stück, diverse Sorten

Fenchel: 1 Stück

Spitzkraut: Spitzkraut ist mit dem Weißkraut verwandt. Es hat zarte, gelblich- bis bläulichgrüne, große Blätter und kegeligem Wuchs. Sein Geschmack ist dezenter und feiner als der von Weißkraut. In Streifen gehobelt als Salat, geviertelt als Ofengemüse oder als Sauerkraut macht das feine Spitzkraut eine ganz besonders gute Figur. Als Strudelfülle und Mantel für Krautrouladen eignet es sich auch wunderbar.

Stangensellerie: ist weniger aromatisch als ihr knolliger Verwandter, dafür aber umso knackiger. Stangensellerie kann roh (im Salat oder mit Joghurtdip) und gekocht gegessen werden. Auch als Bestandteil von Gemüse- und Obstsaften ist er eine gesunde Geschmackskomponente. Die Blätter können wie Kräuter verwendet werden

Rote Rübe: *bunte Sorten*

Malabarspinat: Kann wunderbar roh verzehrt werden, z.B. im Salat, und ist dann knackig und schmeckt ein wenig nach Mais. Wenn ihr ihn erhitzen wollt, am besten nur kurz anbraten/dünsten, damit er nicht schleimig wird.

Melanzani: diverse Sorten

Pfefferoni: Sorte *Milder Spiral*

Kürbis: Sorte *Hokkaido Fictor*

Zwiebel: *gemischte Sorten*

Mangold: weiß

Kräuter:

Schnittknoblauch: ein Bund

Basilikum: Sorte *Genovese*

Rezeptideen der Woche

Malabarspinat mit Paradeisern und Knoblauch

vegan, für 2 Personen

ca. 20 min.

- **2 EL Pinienkerne** in einer trocknen Pfanne goldbraun anrösten
- in einer Pfanne **Olivenöl** erhitzen und **2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen** darin ganz sanft anbraten; **350 g in 1 cm breite Streifen geschnittenen Malabarspinat** zugeben (auch die Stiele mitverwenden; nur zähe Stielteile entfernen) und kurz zusammenfallen lassen; **2 in kleine Würfel geschnittene, mittelgroße Paradeiser** zugeben und kurz mitbraten, **salzen, pfeffern**
- den Spinat auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen bestreuen, mit **etwas gehacktem Schnittknoblauch** garnieren und zu **getoastetem Schwarzbrot** servieren

Mangold-Tarte

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 90 min.

- für den Mürbteig **150 g fein vermahlenes Dinkelmehl, 50 g kalte Butterstücke, 1 Ei, 2 Prisen Salz, 2-3 EL Wasser** schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und im Kühlschrank 1 Stunde rasten lassen
- von ca. **300 g Mangold** die Stiele grob schneiden und mit **3 gehackten Knoblauchzehen** ca. 3 Min. braten, dann die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter und **1 EL gehackten Schnittknoblauch** (oder Oswegopfeffer) zugeben und weitere 3 Min. unter Rühren braten
- **2 Eier, 1/8 Liter Schlagobers, 1/8 Liter Milch, 2 EL geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer, Prise Muskat** verrühren
- den Teig ausrollen und in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen, mit dem Gemüse belegen und mit der Eimischung übergießen
- im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 25. Min. goldgelb backen; **dazu Salat** servieren.

Fenchel-Zucchini-Suppe

Vegan, für 2 Personen

ca. 30 min.

- **2 EL Zwiebel** gehackt in **Olivenöl** anbraten; **150 g klein gewürfelten Fenchel, 150 g klein gewürfelte Zucchini, 1 klein gehackte Knoblauchzehe, 1 TL geriebenen Ingwer** zugeben und unter Rühren 2 Min. weiter braten
- **1 TL Kurkumapulver** zugeben, kurz rühren und dann mit **300 ml Gemüsebrühe** aufgießen und das Gemüse weich köcheln
- **60 ml Kokosmilch** zugeben, kurz aufkochen, mit **Salz, Pfeffer, zerzupftem Basilikum** und **etwas Zitronensaft** abschmecken und die Suppe pürieren; mit **gehacktem Schnittknoblauch** bestreuen

Kürbis mit Käse, Nüssen und Cranberries

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 45 min.

- Das Backrohr auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen
- Einen **Hokkaidokürbis** waschen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen. Den Kürbis mit Schale in 2 cm große Würfel schneiden, salzen und in **2 TL Kräutern** (z.B. Rosmarin) und **2 EL Olivenöl** wälzen.
- Auf einem, mit Backpapier belegten, Backblech verteilen, und 25-30 min. braten.
- **3 EL Pekanüsse** oder Cashews und **2 EL getrocknete Cranberries** untermischen, und mit **80 g Blauschimmelkäse** oder Feta bestreut servieren.

Liebe Ernteteiler*innen,

Nach einer anstrengenden letzten Woche bin ich heute müde. Die Rechnungsprüfung ist gut über die Bühne gegangen, und auch der Communitykreis war sehr bereichernd. Ca. 15 Menschen sind gekommen, um sich zu informieren, wie es mit unseren Finanzen steht. Leider haben wir, durch nicht vergebene Ernteanteile, und trotz aller Sparmaßnahmen, ein Minus von € 18.000,- im Budget. Gemeinsam haben wir überlegt, wie wir das Budget noch retten können. Die Mitglieder haben versucht Möglichkeiten zu finden, neue Mitglieder zu gewinnen. Manche haben sich bereit erklärt Angebote für Mitglieder (z.B. Yoga, Adventmarkt, oder Nähkreise, ...) zu veranstalten, und die Spenden dafür dem Verein zu übergeben. Auch ein solidarischer Beitrag für alle Mitglieder wurde angedacht. Es war wieder sehr schön, mit den Menschen in Austausch zu kommen, und den solidarischen Geist in und um Gela Ochsenherz wieder zu spüren. Danke allen, die sich für unsere solidarische Landwirtschaft engagieren!

Viel Freude beim Kochen und entspannten Genuss wünschen
Susanna, und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Paradeiser: 1 Sackel, diverse Sorten

Gurken: ein Stück, aus Tunnel oder Freiland

Zucchini: 1 Stück, diverse Sorten

Fenchel: 1 Stück

Spitzkraut: Spitzkraut ist mit dem Weißkraut verwandt. Es hat zarte, gelblich- bis bläulichgrüne, große Blätter und kegeligem Wuchs. Sein Geschmack ist dezenter und feiner als der von Weißkraut. In Streifen gehobelt als Salat, geviertelt als Ofengemüse oder als Sauerkraut macht das feine Spitzkraut eine ganz besonders gute Figur. Als Strudelfülle und Mantel für Krautrouladen eignet es sich auch wunderbar.

Stangensellerie: ist weniger aromatisch als ihr knolliger Verwandter, dafür aber umso knackiger. Stangensellerie kann roh (im Salat oder mit Joghurtdip) und gekocht gegessen werden. Auch als Bestandteil von Gemüse- und Obstsaften ist er eine gesunde Geschmackskomponente. Die Blätter können wie Kräuter verwendet werden

Rote Rübe: *bunte Sorten*

Malabarspinat: Kann wunderbar roh verzehrt werden, z.B. im Salat, und ist dann knackig und schmeckt ein wenig nach Mais. Wenn ihr ihn erhitzen wollt, am besten nur kurz anbraten/dünsten, damit er nicht schleimig wird.

Melanzani: diverse Sorten

Pfefferoni: Sorte *Milder Spiral*

Kürbis: Sorte *Hokkaido Fictor*

Zwiebel: *gemischte Sorten*

Mangold: weiß

Kräuter:

Schnittknoblauch: ein Bund

Basilikum: Sorte *Genovese*

Rezeptideen der Woche

Malabarspinat mit Paradeisern und Knoblauch

vegan, für 2 Personen

ca. 20 min.

- **2 EL Pinienkerne** in einer trocknen Pfanne goldbraun anrösten
- in einer Pfanne **Olivenöl** erhitzen und **2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen** darin ganz sanft anbraten; **350 g in 1 cm breite Streifen geschnittenen Malabarspinat** zugeben (auch die Stiele mitverwenden; nur zähe Stielteile entfernen) und kurz zusammenfallen lassen; **2 in kleine Würfel geschnittene, mittelgroße Paradeiser** zugeben und kurz mitbraten, **salzen, pfeffern**
- den Spinat auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen bestreuen, mit **etwas gehacktem Schnittknoblauch** garnieren und zu **getoastetem Schwarzbrot** servieren

Mangold-Tarte

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 90 min.

- für den Mürbteig **150 g fein vermahlenes Dinkelmehl**, **50 g kalte Butterstücke**, **1 Ei**, **2 Prisen Salz**, **2-3 EL Wasser** schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und im Kühlschrank 1 Stunde rasten lassen
- von ca. **300 g Mangold** die Stiele grob schneiden und mit **3 gehackten Knoblauchzehen** ca. 3 Min. braten, dann die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter und **1 EL gehackten Schnittknoblauch** (oder Oswegopfeffer) zugeben und weitere 3 Min. unter Rühren braten
- **2 Eier**, **1/8 Liter Schlagobers**, **1/8 Liter Milch**, **2 EL geriebenen Parmesan**, **Salz**, **Pfeffer**, **Prise Muskat** verrühren
- den Teig ausrollen und in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen, mit dem Gemüse belegen und mit der Eimischung übergießen
- im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 25. Min. goldgelb backen; **dazu Salat** servieren.

Fenchel-Zucchini-Suppe

Vegan, für 2 Personen

ca. 30 min.

- **2 EL Zwiebel** gehackt in **Olivenöl** anbraten; **150 g klein gewürfelten Fenchel**, **150 g klein gewürfelte Zucchini**, **1 klein gehackte Knoblauchzehe**, **1 TL geriebenen Ingwer** zugeben und unter Rühren 2 Min. weiter braten
- **1 TL Kurkumapulver** zugeben, kurz rühren und dann mit **300 ml Gemüsebrühe** aufgießen und das Gemüse weich köcheln
- **60 ml Kokosmilch** zugeben, kurz aufkochen, mit **Salz**, **Pfeffer**, **zerzupftem Basilikum** und **etwas Zitronensaft** abschmecken und die Suppe pürieren; mit **gehacktem Schnittknoblauch** bestreuen

Kürbis mit Käse, Nüssen und Cranberries

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 45 min.

- Das Backrohr auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen
- Einen **Hokkaidokürbis** waschen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen. Den Kürbis mit Schale in 2 cm große Würfel schneiden, salzen und in **2 TL Kräutern** (z.B. Rosmarin) und **2 EL Olivenöl** wälzen.
- Auf einem, mit Backpapier belegten, Backblech verteilen, und 25-30 min. braten.
- **3 EL Pekanüsse** oder Cashews und **2 EL getrocknete Cranberries** untermischen, und mit **80 g Blauschimmelkäse** oder Feta bestreut servieren.