

Liebe Ernteteiler*innen,

Heute regnet es. Die lange Hose, Pullover und Jacke fühlen sich seltsam ungewohnt an, nach dem langen heißen Sommer. So habe ich Regen und kühle Temperaturen noch nie wertgeschätzt.

Leider sind die Aussichten für das nächste Jahr auf mehreren Ebenen nicht sehr rosig. Wir haben auch heuer wieder zu wenig Ernteanteile vergeben. Das heißt, dass wir nicht genug Geld haben, um den Betrieb gut zu führen, und die Angestellten zu bezahlen. Die hohen Kosten für Bewässerung und Reparaturen, sowie die hohe körperliche und emotionale Belastung der Mitarbeiter:innen machen sich deutlich bemerkbar.

Wir wollen mit Euch gemeinsam überlegen, wie es mit Gela Ochsenherz weiter gehen soll. Welche Maßnahmen es braucht, um 2027 wieder kostendeckend zu arbeiten. Daher gibt es **Samstag, 19.9.2026 von 9:30 bis 18 Uhr eine Mitgliederklausur im Solidar:Raum (1020 Wien, Heinestraße 30).**

Komm vorbei, bring Dich ein mit Ideen oder Vorschlägen und hilf mit, unsere Solawi zu gestalten.

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

Diese Woche für euch geerntet:**Brokkoli:**

Edamame: Haarige grüne Schoten samt Pflanze im Kisterl. Diese Form der Sojabohnen kennt man bei uns v.a. aus Asia-Restaurants. Typischerweise werden sie als Fingerfood zubereitete: Die Schoten als Ganzes 3-5 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit grobem Meersalz und evtl. Gewürzen bestreuen und in eine Schüssel geben, und direkt beim Verzehr die Schoten öffnen und die grünen Bohnen rausnaschen.

Stangensellerie:

Karotte: Sorte *Dolciva*

Zucchini: diverse Sorten

Kürbis: Sorte *Spaghettikürbis*

Melanzani: diverse Sorten

Rucola:

Paprika diverse Sorten **und Chili** Sorte *Shishito*

Popcornmais: 1 EL Öl und 1 Handvoll Maiskörner in einem großen Topf mit Deckel erhitzen. wenn es poppt, den Topf schütteln. Wenn es nicht mehr poppt ist das Popcorn fertig. Salzen, und ev. in Butter schwenken

Radieschen: bitte gleich die Blätter abschneiden (lassen sich für Salat oder Suppe verwenden) und die Knollen in ein feuchtes Tuch wickeln. Dann halten sie im Kühlschrank drei bis 4 Tage.

Erdäpfel: Sorte *Melia*

Knoblauch: Sorte *Messidor*

Kräuter:

Basilikum: ein Bund, Sorte *Thai Basikum*

Salbei: ein Bund

Koriander: ein Bund

Zitronengras: für Curry oder für Tee (den Stiel weichklopfen, dann entfaltet sich das Aroma beim Überbrühen besonders gut) Auch der Teil, der wie Gras aussieht, kann gut für Tee verwendet werden

Mehr Infos & Rezepte auf <https://ochsenherz.at/>

14. September 2026

Rezeptideen der Woche

Bowl mit Edamame, Gemüse und Tahini

vegan, für 2 Personen

ca. 35 min.

- 200 g Reis oder Dinkelreis nach Anleitung kochen
- ein Dressing aus **40 g Tahini** (Sesampaste), **2 EL Olivenöl**, **1 EL Zitronensaft**, **1 gepressten Knoblauchzehe**, **2 Prisen Salz**, **½ TL Ahornsirup** verrühren
- **2 Handvoll Brokkoliröschen** in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Min. köcheln lassen, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen
- **10-15 Edamame-Schoten** 3-5 min in Salzwasser kochen, ebenfalls abschrecken und abtropfen lassen
- **1 kleine Melanzani** in Würfel schneiden, salzen und 10 Min. stehen lassen
- **1 kleine Zucchini** in Stiftchen schneiden. Die Melanzanistückchen in **Olivenöl** anbraten, nach ca. 5 min. die Zucchini stifte dazu geben und alles bissfest garen. **Salzen** und **pfeffern**
- Den Reis auf zwei Schüsseln verteilen, mit den Brokkoliröschen, Melanzanistücken, Zucchini stiften, und den ausgelösten Edamamebohnen anrichten
- Mit dem Dressing übergießen und mit je **1 EL gerösteten Sesamsamen** oder **Sonnenblumenkernen**, evtl. etwas **Chiliflocken**, etwas **gehacktem Koriander** oder **Basilikum** und **Rucola** bestreuen

Gebackener Spaghettikürbis mit Quinoa-Paprika-Fülle

Vegan möglich, für 2 Personen

ca. 60 min.

- Den **Spaghettikürbis längs halbieren**. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Hälften mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und **mit Olivenöl bestreichen** und gut mit **Salz und Pfeffer** würzen. Nun den Kürbis im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca 35 Min. weich backen. Dann das Backblech herausnehmen und mit einer Gabel bei jeder Kürbishälfte bis zur Schale hinunter das Fruchtfleisch auflockern, jedoch das Fruchtfleisch in der Kürbisschale belassen (jetzt sind die fasrigen "Spaghettis" sichtbar).
- In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen, **120 g Quinoa** hinzugeben und 9 Min. köcheln lassen. Den Quinoa durch ein Sieb abgießen, gut kalt abspülen und abtropfen lassen.
- Auch in der Zwischenzeit in einer Pfanne **1 fein geschnittene Zwiebel** in **Olivenöl** anbraten. **2 entkernte und in feine Streifen geschnittene Paprika** und **½ entkernten und fein gehackten Chili** zugeben und weiterbraten. **2 gehackte Knoblauchzehen** und **3 EL gehackte frische Kräuter** zugeben und einige Minuten weiter braten. **Salzen** und **pfeffern**.
- Den Quinoa mit den Paprika-Zwiebeln mischen. **1 Handvoll geviertelte Cocktailparadeiser** oder **150 g grob geriebene Zucchini** und **2 EL zerzupfte Basilikumblätter** untermengen, und die beiden Kürbishälften damit befüllen.
- **1 in kleine Würfel geschnittenen Büffelmozzarella** oder **veganen Käse** darauf verteilen, und die Kürbishälften für weitere 12 Min. bei Grillfunktion ins Backrohr schieben.

Stangenselleriesuppe

Vegan, für 2 Personent

ca. 30 min.

- **¾ von einer Stangenselleriepflanze** in kleine Stücke schneiden; **200 g Erdäpfel** schälen und in kleine Würfel schneiden
- in **Olivenöl 1 kleine gehackte Zwiebel** anbraten, das Gemüse zugeben, sanft weiter braten und dann mit **400 ml Gemüsebrühe** angießen und die Suppe sanft köcheln bis das Gemüse weich ist; **100 ml Kokosmilch** und die **abgeriebene Schale einer ½ Biozitrone** zugeben und die Suppe pürieren
- in der Zwischenzeit **den restlichen Stangensellerie** in 5 mm breite Stücke schneiden und in **etwas Salzwasser** 4 min. blanchieren, abtropfen lassen
- die Suppe in Tellern anrichten, mit den blanchierten Selleriestücken und etwas **zerbröselten rosa Pfefferkörnern** garnieren.