

Liebe Ernteteiler*innen,

heute ist es richtig kalt und windig am Hof. Das erste Mal, seit dem Sommer, dass ich friere im Büro.

Am Samstag war Mitgliederklausur. Es waren ungefähr 25 Menschen im Solidar:Raum, und wir hatten einen schönen, informativen und abwechslungsreichen Tag. Eine Zusammenfassung bekommt Ihr demnächst mit dem Newsletter.

Es ist für mich immer wieder sehr bereichernd, mit den Mitgliedern in Austausch zu kommen. Schade, dass nicht mehr Personen die Chance genutzt haben ihre Ideen einzubringen, und Gemeinschaft zu erleben.

Ich würde mich freuen, wenn dieser Geist der Solidarität, des Ziehens an einem Strang für unser gemeinsames Ziel: gutes Gemüse für unsere Gemeinschaft zu produzieren, zu teilen und zu genießen, als Alternative zu Konsumdenken, und der Ausbeutung von Mensch und Natur, in noch mehr Personen lebendiger wird.

Viel Freude mit dem Gemüse, und den überwiegend schnellen und einfachen Rezepten wünschen

Susanna und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Brokkoli:

Rote Rüben: diverse Sorten

Lauch:

Karotten: Sorte *Dolciva*

Rucola:

Mizuna: auch bekannt als japanischer Senfkohl, gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist eng mit Rucola und Pak Choi verwandt. Seine Blätter sind tiefgrün, fein gezackt und erinnern optisch an Rucola, haben jedoch eine mildere Würze. In der japanischen Küche wird Mizuna für Suppen, Salate und Wok-Gerichte verwendet.

Melanzani: diverse Sorten

Paprika: diverse Sorten

Bratpaprika: 1 Sackerl

Chili: 1 Stk. sehr scharf!!

Kürbis: Sorte *Fictor*, muss nicht geschält werden

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.

Kräuter:

Bohnenkraut: ein Bund, schmeckt wie eine Mischung aus Thymian und Majoran, für die Mediterrane Küche, zum Würzen von Bohnengerichten, Fleisch und Eintöpfen

Zitronengras: 2 Stück, für Curry oder für Tee

Schnittknoblauch: ich verwende ihn gerne für Saucen, Salate, Eierspeise, Aufstriche, ... weil er knoblauchig schmeckt, aber nicht so scharf ist, und es ganz schnell geht ihn (mit der Schere) zu schneiden.

Rezeptideen der Woche

Tagliatelle mit Brokkoli, Schwammerl und Mizuna

Vegan möglich, für 2 Personen

ca. 20 min.

- **½ Lauch** fein schneiden; **1 kleiner Brokkoli** in kleine Röschen teilen, **2 Handvoll Mizuna** waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden; **2 Knoblauchzehen** hacken; **1 Stück Ingwer** hacken (1 TL)
- **150 g Champignons** oder andere Schwammerl in feine Scheiben schneiden
- das gesamte Gemüse in reichlich **Olivenöl** für circa 5 Minuten anbraten und mit **Salz und Pfeffer** würzen
- in der Zwischenzeit **250 g Tagliatelle** in reichlich Salzwasser bissfest kochen
- das Gemüse unter die Tagliatelle mischen, auf tiefen Tellern anrichten, mit **gehacktem Bohnenkraut** und **geriebenem Parmesan** bestreuen, und mit **Zitronensaft** beträufeln

einfaches Curry mit Zitronengras

vegan, für 3 Personen

ca. 20 min.

- Die **Edamame-Schoten** in einem großen Topf mit Wasser 3-5 min. kochen, abschrecken und abtropfen lassen.
- **1 große oder 2-3 kleine Karotten** und **1 – 2 Melanzani** in kleine Würfel, und **1/2 Stange Lauch** in Ringe schneiden. Die Melanzaniwürfel salzen und etwas stehen lassen. Die Edamame aus den Schoten lösen.
- Das untere Ende von **2 Stangen Zitronengras** abschneiden und die äußeren harten Blätter entfernen. Mit dem Messer flach klopfen, damit sich das Aroma besser entfaltet. Dann jede Stange längs in 3 – 4 Teile schneiden.
- Ein bisschen **Öl** oder Wasser in einem großen Topf erhitzen und **3 feingehackte Knoblauchzehen** und **1-2 TL feingehackten Ingwer** dazugeben. (Für mehr Schärfe etwas von der **Chilischote** kleingeschnitten dazugeben.)
- **1-2 EL Rote Currypaste** einrühren und 30 Sekunden dünsten. Das Gemüse dazugeben und 3-4 min. kochen.
- **1 Dose Kokosmilch**, **¼ TL Kurkuma**, **2-3 TL Sojasauce** und das **Zitronengras** dazugeben, und weitere 5-10 min. kochen, bis das Gemüse gar ist.
- Mit **Salz, Pfeffer** und **Limettensaft** abschmecken, Zitronengras entfernen, und mit **Reis** servieren.

Rote Rüben Quiche mit Ziegenweiskäse

Vegetarisch, für 2 Personen

ca. 80 min.

- für den Mürbteig: **150 g fein vermahlenes Dinkelmehl**, **50 g kalte Butterstücke**, **1 Ei**, **1 TL Salz**, **2-3 EL Wasser** schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kaltstellen
- von **2 roten Rüben Blattgrün** in Streifen schneiden, extra legen; die Rüben schälen, grob raspeln
- in **Olivenöl ½ fein geschnittene Zwiebel** anbraten, **2 gehackte Knoblauchzehen** zugeben und weiter braten, die Rote Rübenraspeln zugeben und unter Rühren einige Minuten mitbraten; die Roten Rüben Blätter zugeben und noch 5 Min. weiter garen, mit **Salz, Pfeffer, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer ½ Biozitronen** und **etwas gehacktem Bohnenkraut** abschmecken
- den Teig ausrollen, in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 15 Min. vorbacken
- **100 g Sauerrahm**, **100 g Ziegenweiskäse**, **2 verquirlte Eier**, **1 TL Honig**, **Salz, Pfeffer** gut vermengen
- den Quicheteig mit der Rote Rübenmischung füllen, mit dem Eigelb übergießen und im Backrohr ca. 25 Min backen; die Quiche mit **40 g Walnusskernen** bestreuen und weitere ca. 10 Min. backen
- die Quiche mit **Schnittknoblauch** bestreuen, und einen **Rucolasalat** dazu servieren

Steirische Kürbiscremesuppe

vegan möglich

ca. 15 min.

- Kürbis halbieren, die Kerne und Fasern entfernen und **250 g Kürbisfleisch** in Würfel schneiden
- **½ Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** fein hacken und in Öl oder Butter anschwitzen. Den Kürbis dazugeben, kurz anbraten und mit **300 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe** aufgießen. Mit **Salz, Pfeffer, Muskatnuss** und **ev. Ingwer** würzen und köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- **75 ml Schlagobers** zugeben (es geht auch ohne) , pürieren und abschmecken
- Im Teller anrichten und mit etwas **Kürbiskernöl** und **Kürbiskernen** bestreut servieren