Kisterl 18

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

Heute kann ich mal wieder etwas Schönes mit Euch teilen. Am Mittwoch letzte Woche wurde Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz im Stift Klosterneuburg mit dem Bio-Award der BIO-AUSTRIA ausgezeichnet.

Aus 58 Bewerbungen hatte eine Fachjury drei besondere Bio-Höfe ins Finale gewählt. Den Gewinner-Betrieb durfte dann das Publikum mittels täglichem Online-Voting bestimmen.

Christoph, Hannah und ich haben uns richtig gefreut, als verkündet wurde, dass für Gela Ochsenherz die meisten Stimmen abgegeben wurden. Überglücklich nahmen wir eine Emaille-Plakette (sie hängt bereits beim Tor), eine gerahmte Urkunde, und eine große Schachtel mit Bio-Produkten samt Glückwünschen entgegen.

Die Wertschätzung einer Fachjury für unsere Gemüse-Vielfalt und das Konzept der solidarischen Landwirtschaft, und die Unterstützung unserer Mitglieder und vieler Menschen, die uns schätzen, hat diesen schönen Erfolg möglich gemacht. Herzlichen Dank an alle, die für uns gestimmt, und uns so zum ersten Platz verholfen haben. Es ist ein schönes Gefühl, die Gemeinschaft als starke, tragende und unterstützende Kraft wahrzunehmen!

Viel Freude mit dem heutigen Mix aus klassischem und ein bisschen außergewöhnlichem Gemüse wünschen

Susanna und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Lauch: 1 Stück

Knollensellerie: 1 Stück mit Grün

Flower Sprouts-„Köpfe“: Flower Sprouts sind eine noch relativ junge Kohlzüchtung aus England, sie sind eine Mischung aus Grünkohl und Kohlsprossen, schmecken leicht nussig und sehr zart.

Damit ab jetzt alle Kraft ins Wachstum der „Sprossen“ geht, haben wir heute die Blätter oben abgeschnitten. Diese „Köpfe“ findest Du in Deinem Kisterl.

Winterheckenzwiebel: 1 Bund

Melanzani: 2 Stück, diverse Sorten

Paprika: 3 Stück, diverse Sorten

Bratpaprika: 1 Sackerl, in etwas Öl mit Deckel von allen Seiten kurz scharf anbraten, würzen und snacken

Tatsoi: auch bekannt als Rosettenkohl, ist ein dunkelgrünes Blattgemüse mit zarten, runden Blättern und einem milden, leicht würzigen Geschmack. Seine Rosettenstruktur macht sich super in Salaten oder als Beilage, und es eignet sich hervorragend für schnelles Anbraten oder Dämpfen, um die zarte Textur zu bewahren.

Kohlrabi: Sorte *Fridolin*

Erdäpfel: festkochend, Sorte *Lea*

Kürbis: Sorte *Butternuss,* muss nicht geschält werden

Mangold: 1 bunter Bund

Kräuter:

Petersilie: ein Bund, krause Petersilie

Dill: ein Bund

Zitronengras: 2 Stangen

Rezeptideen der Woche

Frittata mit Erdäpfeln, Paprika und Dille
vegetarisch, für 2 Personen — ca. 40 min.

- **1-2 Flower Sprout-„Köpfe“** waschen, harte Stiele entfernen, abtropfen lassen, und in Streifen schneiden
- **3-4 Winterheckenzwiebel** klein schneiden und in **1 EL Olivenöl** leicht anbraten. Die Flower-Sprout dazugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Dann in eine Schüssel geben. **1 Apfel** in kleine Würfel schneiden und dazugeben.
- **2 EL Olivenöl** mit **1 EL Zitronen- und 2 EL Apfelsaft** und **1 EL Akazienhonig** oder **Ahornsirup** verquirlen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Sauce mit dem Flower Sprout vermischen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.
- **200 g Erdäpfeln** bissfest köcheln, schälen und in dünne Scheiben schneiden
- **4-5 Winterheckenzwiebel** in feine Ringe schneiden, **1/2 Lauch** in feine Ringe schneiden, und **2 Paprika entkernt** in dünne Streifen schneiden, ev. **½ Chili** fein hacken, in **reichlich Butter** sanft anbraten, mit **Salz und Pfeffer** würzen und ca. 5 Min. garen; die Erdäpfelscheiben zugeben und einige Minuten weiter braten
- In einer Schüssel **4 Eier** mit **Salz, Pfeffer** und **2 EL Schlagobers** verquirlen**, 30 g geriebenen Parmesan** und **3 EL gehackte Dille** zugeben und die Eimasse über die Paprika und Erdäpfel in die Pfanne gießen; bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Min. die Eier stocken lassen
- einen Deckel auflegen, die Pfanne umdrehen, die Frittata vom Deckel wieder in die Pfanne gleiten lassen und auf der 2. Seite einige Minuten anbraten
- die Frittata heiß mit Flower-Sprout-Salat servieren

Tatsoi und Kürbis mit Ingwer und Tofu
vegan möglich, für 2 Personen — ca. 20 min.

- **200 g Tofu** in 1 cm große Würfel schneiden, trocken tupfen, in mit Salz vermischter **Maisstärke** wälzen und in **reichlich Ghee** oder **Öl** rundum knusprig herausbraten und warmhalten
- **350 g Kürbis** mit der Schale halbieren, entkernen und in 3 cm lange, 3 mm breite Stifte schneiden
- vom **Tatsoi** den Strunk abschneiden und die Blätter samt Stiel in breite Streifen schneiden
- im Wok in **Bratöl** zunächst **4-5 in feine Ringe geschnittene Winterheckenzwiebeln**, **1 EL gehackten Ingwer**, ev. **etwas gehackten Chili** anbraten; die Kürbisstifte zugeben und einige Minuten mitbraten; die Tatsoiblätter zugeben und 2 Min. mit braten, mit **2 EL Sojasauce** und **2 EL Wasser** angießen und kurz fertig garen, eventuell noch etwas salzen
- das Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Tofuwürfeln belegen und mit **2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Sesamsamen** und ev. **Chiliflocken** bestreuen, und auf Reis servieren.

Sellerie und Linsen mit Haselnüssen und Dille
vegan, für 2 Personen — ca. 40 min.

- **30 g ungeschälte Haselnüsse** im Ganzen im vorgeheizten Backrohr bei 140 Grad ca. 15 Min. rösten, abkühlen lassen, in ein Tuch geben, die Schale zwischen den Handflächen herunter reiben; grob hacken
- **2 gehackte Knoblauchzehen** und **2 EL gehackten Lauch** in **Olivenöl** anbraten
- **100 g Berglinsen**, **400 ml Wasser**, **1 Lorbeerblatt** zugeben, ca. 25 Min. al dente köcheln, in einem Sieb abtropfen lassen
- ca**. 350 g Sellerie** schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit **1 EL Zitronensaft** in kochendem Salzwasser bissfest garen
- in einer großen Schüssel die heißen Linsen mit **3 EL Olivenöl**, **2 EL Rotweinessig**, **reichlich Salz, Pfeffer, 2 EL gehackter Dille**, **etwas klein geschnittenem Selleriegrün**, 2/3 der Haselnusskerne und **1 EL Haselnussöl** (wenn vorhanden) vermischen
- die Selleriewürfel vorsichtig unterheben
- mit **etwas gehackter Dille** und den restlichen Haselnüssen garnieren
- mit Dinkelreis, Hirse oder Fladenbrot servieren