



Liebe Ernteteiler*innen,

gerade genieße ich den schönen Herbst. Die Luft ist kühl, die Sonne scheint warm. Ideales Wetter, um in der Natur zu sein. Ich glaube, dass auch das Feldteam die angenehmen Temperaturen schätzt, auch wenn man schon spürt, dass sich die Natur nach dem heißen Sommer auf Rückzug, und die Ruhe des Winters vorbereitet. Auch hier am Hof tut sich was. Die Vorbereitungen auf das **Erntedankfest diesen Samstag** sind in vollem Gange. Da wird geputzt, geplant und eingekocht. Mehr als sonst werden kritische Blicke auf Ordnung und Sauberkeit geworfen. Brot wird bestellt, die Kaffeemaschine, sowie Tische und Bänke müssen organisiert und abgeholt werden. Zum Glück gibt es da schon eine Routine aus den letzten Jahren, was uns hilft, den Überblick zu behalten.

Da ein Fest nur schön ist, wenn auch Menschen da sind die mitfeiern, laden wir Euch herzlich ein. Kommt entweder um 9:15 zum Hofaktionstag mit Ernte, oder auch erst um 14 Uhr zum Feiern und Schmausen. Und damit es auch genug für alle gibt bitten wir, wie jedes Jahr, um einen Beitrag zum Buffet, wie z.B. Aufstrich, Kuchen, Salat, Saft, ... Punsch, Eintopf, Kaffee, Brot, Getränke, Glühwein, usw. werden wir vorbereiten.

Viel Freude mit den letzten Sommergenüssen und herbstlichem Kürbis wünschen

Susanna und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Radicchio: 1 Stück, Sorte *Leonardo* oder *Variegata di Lusitania*

Stangensellerie: 1 Bund

Zwiebel: gemischte Sorten zum Schnellverbrauch

Melanzani: 2 Stück, diverse Sorten

Paprika: 2 Stück, diverse Sorten

Pfefferoni (mild) und Chili (scharf): 2-3 Stück

Pak Choi: 1 Stück

Kohlrabi: Sorte *Blaril*

Karotten: Sorte *Yellow Stone*

Erdäpfel: mehligkochend, Sorte *Melia*

Kürbis: Sorte *Delicata*

Mangold: ein weißer Bund

Kräuter:

Schnittlauch: ein Bund

Za'atar: ein Bund, wilder Thymian

Rezept für eine Za'atar-Gewürzmischung:

frischen Za'atar Bund an einem schattigen und luftigen Platz aufhängen und trocknen lassen
4 EL hellen Sesam in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 5 min. rösten.
Mit 4 EL gerebelten Za'atar-Blättern, 4 TL Sumach und 2 TL Meersalz vermischen.
Licht- und luftdicht verpackt hält es sich mehrere Wochen bis Monate

Rezeptideen der Woche

Erdäpfelküchlein mit Kohlrabi-Melanzanigemüse

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 40 min.

- **600 g mehliges Erdäpfel** mit der Schale weich köcheln, schälen, zerstampfen
- **2 EL gehackte Stangensellerie, 2 EL Schnittlauch, 1 TL geriebener Ingwer, 1 gehäufte TL Kreuzkümmel, ½ TL Garam Masala, Salz, etwas gehackte Chili** oder Chiliflocken, **1 TL Zitronensaft** und **2 EL Kichererbsenmehl** unter die Erdäpfel mischen
- **½ Zwiebel fein hacken** und in **Ghee oder Öl** sanft anbraten
- **1 TL Kreuzkümmelsamen, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1/2 gehackten Chili, je 280 g in 2 cm große Würfel geschnittene Kohlrabi und Melanzani**, sowie **2 EL in feine Scheiben geschnittenen Stangensellerie** zugeben, und unter Rühren ca. 5 Min. anbraten
- **½ TL Kurkuma, ½ TL gemahlenen Koriander** und **Salz** zugeben, kurz rühren, mit **200 ml Wasser** angießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln. **2 TL Paradeismark** zugeben und 5 Min. weiter köcheln
- Aus dem Erdäpfelteig flache Laibchen formen, und in **Sonnenblumenöl** knusprig herausbraten
- das Gemüse mit **Salz und Pfeffer** abschmecken, mit etwas **Olivenöl** beträufeln, mit **Za'atar** und **gehacktem Schnittlauch** bestreuen und mit den Erdäpfelküchlein servieren

Gefüllter Delicata-Kürbis

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 min.

- **1 Delicata-Kürbis** waschen und längs halbieren. Kerne entfernen.
- **3 EL Rosinen** in **50 ml Orangensaft** etwa 10 Minuten einweichen.
- **1 kleine Zwiebel** schälen und fein würfeln. In **etwas Öl** dünsten, bis sie glasig ist.
- **250 g Ziegenfrischkäse oder veganen Frischkäse, 1 TL Currypulver, Salz und Pfeffer** hinzugeben. Rosinen ausdrücken und auch hinzufügen. **1 EL Ahornsirup** und ein wenig Orangensaft dazugeben bis eine cremige Masse entsteht. Abschmecken, und in die Kürbishälften füllen.
- In der Zwischenzeit den Ofen auf 185 Grad Umluft vorheizen.
- Die Kürbishälften in eine feuerfeste Form legen, mit **500 ml Suppe** aufgießen und in den Ofen geben.
- Die Temperatur auf 185 Grad reduzieren, alles etwa 25 Minuten backen lassen, bis der Kürbis weich und goldbraun ist. Ev. mit **gehackten Walnüssen**, die in **1 EL Ahornsirup** karamellisiert wurden, servieren.

Wok-Gemüse mit Pak Choi, Mangold, Karotten, Paprika und Ingwer

vegan, für 2 Personen

ca. 40 min.

- **1 Zwiebel** in feine Streifen schneiden, **2 Paprikaschoten** entkernen und in feine Streifen schneiden.
- **250 g Karotten** in feine Stiftchen schneiden, von **200 g Mangold** die Blätter von den Stielen trennen und beides separat in Streifen schneiden. **½ Pak Choi** in breite Streifen schneiden, **1 EL Ingwer** klein hacken
- in einem Wok oder einer breiten Pfanne **Sesam- oder Sonnenblumenöl** erhitzen. Zunächst die Zwiebel und den Ingwer anbraten, dann die Karotten, Mangoldstiele und den Paprika zugeben und 3 Min. rühren. Mangoldblätter und Pak Choi zugeben und 2 Min. rühren. **2 EL Sojasauce** und **Pfeffer** zugeben
- das Gemüse mit frischem Koriander oder Schnittlauch bestreuen, und zu Reis servieren

Bittersüßer Radicchio-Salat

vegan, für 2 Personen

ca. 10 min.

- **1 Hand voll Walnüsse** in der trockenen Pfanne anrösten und grob hacken
- ein Dressing aus **1 TL geriebenem Ingwer, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Salz** zubereiten
- einen **süßsauren Apfel** entkernen, vierteln und in ganz feine Blättchen schneiden
- einen **Radicchio** waschen und in mundgerechte Stücke zupfen
- den Salat mit Apfelscheiben und Dressing vermischen, mit **100 g Ricottastücken** und den Nüssen bestreuen