



Liebe Ernteteiler*innen,

ich bin noch ganz erfüllt vom schönen Erntedankfest. Auch wenn die Vorbereitung viel Arbeit bedeutet ist alle Mühe vergessen, wenn so viele freudige Menschen da sind, das gute Essen genießen, Spaß haben beim Bauerngolf, sich mit anderen Menschen über dies und das unterhalten, und dazwischen Kinder die Ochsenherz-Welt erkunden. Das Beste an „Gemeinsam Landwirtschaften“ ist, finde ich, das Beisammensein. 😊 Egal ob bei der Ernte, beim Kochen, bei den Festvorbereitungen oder beim Feiern und Essen. Gemeinsam macht es mehr Spaß! Und es ist eine gute Möglichkeit, andere Ernteteiler:innen und das Hofteam besser kennen zu lernen.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmal bei Euch allen bedanken, dass Ihr mit Eurem Beitrag und Eurem Engagement ermöglicht, dass wir biologisches Gemüse produzieren und verteilen, die Mitarbeiter:innen entlohnen, und notwendige Ausgaben am Betrieb tätigen können. Gemeinsam betreiben wir Ernteteiler:innen eine Landwirtschaft, die regionales, saisonales Biogemüse, abseits der marktwirtschaftlichen Vorgaben, unter bestmöglicher Berücksichtigung der Bedürfnisse von Umwelt, Natur und Menschen, für uns alle produziert. So tragen wir zu einer Welt bei, in der es nicht nur um Konkurrenz und möglichst große Gewinne geht, sondern wo Gemeinschaft und Nachhaltigkeit erfahrbar und erlebbar wird. Danke dafür!

Viel Genuss mit dem Gemüse dieser Woche wünschen

Susanna und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: 1 Stück Kopfsalat

Ruccola: 1 Bund

Mairübe: 1 Stück

Zwiebel: Sorte *Ramata di Milano*, rote, herzförmige Zwiebel

Melanzani: 2 Stück, diverse Sorten

Paprika: 2 Stück, diverse Sorten

Chili (scharf): 2-3 Stück

Fenchel: 2 Stück mit Grün

Rote Rübe: 1 Stück mit Grün, am Hofaktionstag des Erntedankfestes von Mitgliedern geerntet 😊

Wirsing: Sorte *Violaceo di Verona* oder **Butterkohl:** Sorte *Bloemendaalse Gele*, leider haben Blattläuse und Kohlweißlings-Raupen unseren zarten Kohl auch zum Fressen gern. Deshalb bitte die Blätter gut anschauen und abwaschen.

Kürbis: Sorte *Hokkaido*, muss nicht geschält werden

Kräuter:

Koriander: ein Bund

Zitronengras: 2 Stück, für Curry, Tee, Eistee oder Suppe

Rezept für Zitronengraseistee:

2 Zitronengrassstiele waschen, die äußeren Blätter entfernen und das Innere leicht anklopfen in 1 Liter Wasser aufkochen und 10 min. ziehen lassen abseihen, und mit etwas Honig oder Agavendicksaft süßen abkühlen lassen, und den Saft von 2 Limetten zufügen. Mit Eiswürfeln servieren

Rezeptideen der Woche

Rote Rüben-Laibchen mit Minz- oder Koriander-Joghurt

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 60 min.

- Eine Joghurtsauce aus **200 ml griechischem Joghurt oder Sojajoghurt**, **Saft einer ½ Zitrone**, **1 EL gehackter** oder **1 TL getrockneter Minze** (oder auch **Koriander**), **Salz** und **Pfeffer** zubereiten
- **250 g rote Rüben** schälen und raspeln, und in einer Schüssel mit **125 g feinen Haferflocken**, **2 EL Mehl**, **½ TL Backpulver**, **1 TL gemörsertem Kreuzkümmel**, **2 EL gehackten Kräutern**, **Saft einer ½ Zitrone**, **Salz** und **Pfeffer** vermengen, gut verkneten und 15 Min. rasten lassen. Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen
- aus der Rübenmasse golfballgroße Bällchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes und mit **Olivenöl** bestrichenes Backblech legen und flach drücken; 30 Min. backen, dazwischen einmal wenden.
- Mit **grünem Salat** servieren

Fenchelpäckchen mit Feigen und Feta

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 min.

- von **2 Fenchelknollen** grobe Fasern entfernen, Fenchel halbieren, ca. 12 Min. über Dampf bissfest garen, mit **etwas Zitronensaft** beträufeln und leicht **salzen**
- **2 Knoblauchzehen** und **1 Zwiebel** in feine Scheiben schneiden, etwas **Chili** klein schneiden, **8 Kardamomkörner** aus den Schoten lösen und grob mörsern und Alles in **Olivenöl** einige Minuten sanft anbraten
- **2 gewürfelte Feigen** vorsichtig unterrühren
- die Pfanne vom Herd nehmen, **60 g milden Fetakäse**, in 1 cm große Würfel geschnitten, dazugeben, salzen
- 4 Blatt Backpapier (ca. 25 x 25 cm Stücke) mit Olivenöl bepinseln, auf jedes Blatt eine Fenchelhälfte und etwas von der Feigen-Fetamischung, **1 EL gehacktes Fenchelgrün**, **1 EL gehackte Kräuter** geben, zu einem Päckchen verschließen. 10 Min. bei 180° Umluft backen; die Päckchen bei Tisch öffnen. Mit Fladenbrot genießen.

Butterkohl/Wirsing-Parmesan-Suppe

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 40 min.

- **1-2 Zwiebeln** in feine Ringe schneiden und in **Olivenöl** langsam anbraten; **1 gehackte Knoblauchzehe**, **½ gehackte Chilischote** und **1 TL Kreuzkümmel** zugeben und 2 Min. weiter braten
- **300 g Butterkohl/Wirsing** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden; zur Zwiebel geben, etwas Olivenöl zugeben und einige Minuten anbraten, **salzen** und **pfeffern**
- **600 ml Gemüsesuppe** angießen, **40 g Parmesan im Stück plus Rinde** zugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen; das Parmesanstück entfernen
- die Suppe mit geriebenem Parmesan bestreut servieren

Flammkuchen mit Mairüben und Rucola

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 90 min.

- für den Teig **150 g Mehl**, **etwas Salz** und **¼ Würfel Hefe** vermengen; nach und nach **70 ml Wasser** hinzugeben. Nun beginnen, den Teig zu kneten. Je nach Trockenheit bis zu 30 ml Wasser einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig mit einem trockenen Tuch abdecken und 1 Stunde rasten lassen
- das Backrohr auf 225° vorheizen
- **1 Mairübe** mit der Bürste waschen und in sehr feine Scheiben hobeln
- **120 g Ziegenfrischkäse** mit etwas **Salz**, **Pfeffer**, **Prise Muskatnuss** vermengen
- **1 Mozzarella** vierteln und in dünne Scheiben schneiden
- den Teig in 2 Kugeln teilen und rund, dünn ausrollen. Auf ein, mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Teig mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen, mit den Mairübenscheiben und Mozzarellascheiben belegen, salzen, pfeffern, und mit **Olivenöl** beträufeln. Die Flammkuchen 15 bis 20 Min. im Backrohr backen
- in der Zwischenzeit **½ Bund Rucola** in mundgerechte Streifen schneiden, in einer Schüssel mit etwas **Olivenöl**, **Salz** und **Zitronensaft** ziehen lassen
- die fertigen Flammkuchen mit dem marinierten Rucola bestreuen und mit grünem Salat servieren