

Liebe Ernteteiler*innen,

Jetzt wird es in der Nacht schon richtig kalt. Bald wird es den ersten Bodenfrost geben. Das bedeutet für uns, die empfindlichen Gemüse wie Zitronengras, Chinakohl und Wirsing schnell zu ernten und ins Lager zu bringen. Manches Feldgemüse (junger Fenchel, Salate, ...) wird dann mit Vlies bedeckt, um es vor der Kälte zu schützen. Anderes, wie z.B. Lauch und Kohlgewächse, hält auch tiefere Temperaturen aus, und bleibt ungeschützt am Feld stehen.

Wir hatten heuer eine sehr gute Zitronengras-Ernte. Daher findest Du heute noch einmal ein paar der duftenden Stangen im Kisterl. Genieße die letzten Sommergemüse wie Paprika, Kopfsalat und Chili, denn jetzt wird das Herbstgemüse wie Kohl, Rettich, rote Rüben und die Bittersalate bald das Kisterl dominieren.

Trotz der extremen Trockenheit im Sommer, ist unser Lager zum Glück gut und vielfältig gefüllt, so dass wir alle gut über den Winter kommen werden.

Ich hoffe, Ihr habt noch Gelegenheit, die schönen Herbsttage in der Natur zu genießen!

Viel Freude mit einem guten warmen Essen oder Zitronengras-Tee wünschen

Susanna und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: 1 Stück Kopfsalat

Radicchio: 1 Stück, Sorte *Leonardo* oder *Variegata di Lusio*, ein typisches Wintergemüse mit leicht bitterem Geschmack. Auch ein super Kochsalat!

Mizuna: 1 Bund, ein klein gefiederter Senfkohl (auch als Asia-Salat bekannt). Schmeckt würzig-scharf sowohl roh als auch scharf angebraten z.B. als Topping

Rettich: 1 Stück, gibt es bei uns in vielfältigsten Farben, Formen und Geschmäckern den ganzen Herbst und Winter hindurch und liefern wertvolle Nährstoffe, als Abwehr diverser Krankheitserreger. Rettiche können wie Radieschen roh verzehrt werden, oder verkocht in der Pfanne, im Rohr o.ä. wobei sie ihre Schärfe verlieren. Die würzigen Blätter können im Salat oder als Topping verwendet werden.

Lauch: 1 Stück

Paprika: 2-3 Stück, diverse Sorten

Chili (scharf): Sorte *Jalapeño*

Fenchel: 1 Stück mit Grün

Rote Rübe: klassisch rot, zum bald verbrauchen

Grünkohl: Sorte *Lechenzunge*. Er gehört zu den basischsten Lebensmitteln und dazu noch zu den gesündesten Wintergemüsen. Er liefert etwa 4 Gramm Protein, 200 mg Calcium und 2 mg Eisen pro 100 Gramm.

Erdäpfel: Sorte *Santera*

Kräuter:

Petersilie: ein Bund, Sorte *glatte Petersilie*

Dill: ein Bund

Zitronengras: 2-3 Stück, für Curry, Tee, Eistee oder Suppe

Rezeptideen der Woche

Grünkohl Shakshuka mit Pesto und gepickeltem Rettich

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 40 min.

- Für das Pesto **30 g Walnüsse** in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Die Nüsse gemeinsam mit **2 EL von den Stielen gezupften Majoranblättern** (oder 1 TL Majoran getrocknet), **5 EL Olivenöl**, **1 gehackten Knoblauchzehe**, **4 EL gehacktem Fenchelgrün** mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Mit **3 EL geriebenem Pecorino**, **2 EL Zitronensaft**, **Salz und Pfeffer** abschmecken.
- Für das Rettich Pickles **200 g Rettich** in sehr feine Scheiben schneiden und mit einer Marinade aus **1 TL geriebenem Ingwer**, **1 TL gemahlenem Koriander**, **½ TL Kurkuma**, **½ TL Honig**, **Salz**, **Pfeffer**, **1 EL Apfelessig**, **1 EL Olivenöl** ca. 30 Min. marinieren
- In einer ofenfesten Pfanne **2 EL Butter** aufschäumen, **1/2 kleingeschnittenen Lauch** anbraten, **1 entkernten und in feine Streifen geschnittenen Paprika** unter Rühren 3 Min. anbraten; **250 g in 2 cm breite Streifen geschnittene Grünkohlblätter** unter Rühren ca. 5 Min. anbraten, salzen
- 2 Mulden in den Grünkohl machen und **2 Eier** hineinschlagen; bei 200° im Backrohr ca. 8 Min. backen, bis die Eiweiße gestockt sind; das fertige Gericht **pfeffern**, mit dem Pesto beträufeln und den Rettich Pickles servieren. Dazu passt frisches Brot.

Risotto mit Radicchio und Fenchel

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 40 min.

- zunächst ca. **¾ Liter Gemüsebrühe** köcheln
- **½ fein geschnittene Zwiebel** in **1 EL Olivenöl** und **2 EL Butter** zart anschwitzen; **1 großen Fenchel** in feine Streifen geschnitten ein paar Minuten mitbraten
- **160 g (Carnaroli-) Risotto-Reis** und **einen in 1 cm große Stücke geschnittenen Radicchio** zugeben, unter Rühren ca. 5 Min. mit anschwitzen; mit **100 ml trockenem Weißwein** angießen
- dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren, (insgesamt ca. 3/4 Liter Brühe); nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- zum Schluss **2 EL gehackte Petersilie**, die **abgeriebene Schale und den Saft einer 1/2 Bio-Zitrone**, **3 EL geriebenen Parmesan**, **frisch geriebenen Pfeffer** untermengen und vor dem Servieren 2 Min. ruhen lassen.
- Dazu passt ein Blattsalat

Mizuna mit Linsen

vegan, für 2 Personen

ca. 30 min.

- **250 g Erdäpfel** schälen und in Salzwasser weichkochen. Inzwischen **200 g Rote/Berglinsen** kochen.
- **2 Knoblauchzehen** und **½ Lauch** sowie **1 TL Kukurma** und **1 TL Curry** anbraten, **½ Bund Mizuna** schneiden und dazugeben. Linsen und **1 kleine Dose Kokosmilch** zufügen, und nochmal gut durchköcheln lassen.
- **Salzen und pfeffern**. Mit **Dill**, **Koriander** oder **Petersilie** abschmecken, und mit den Salz-Erdäpfeln servieren

Rote Rüben Suppe

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 30 min.

- **½ Zwiebel** fein schneiden, in **1 EL Olivenöl** und **1 EL Butter** oder veganer Butter anschwitzen
- **½ gehackte Chilischote**, **1 TL gehackten Ingwer**, **2 gehackte Knoblauchzehen** kurz mitbraten
- **½ TL Kreuzkümmel** und **½ TL aus den Schoten gelöste Kardamomsamen** in einer trockenen Pfanne anrösten bis sie zu duften beginnen, dann vermörsern; die Gewürze gemeinsam mit **1 TL gehacktem Rosmarin** (oder ½ TL getrocknetem) zum Zwiebel geben und 1 Min. mit braten
- **½ TL Kurkumapulver** zugeben, kurz rühren und mit **100 ml Kokosmilch** und **300 ml Gemüsebrühe** aufgießen
- **500 g geschälte, klein gewürfelte rote Rüben** zugeben und ca. 20 Min. köcheln bis die Rüben gar sind
- mit **Salz**, **dem Saft und der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone** abschmecken und pürieren; die Suppe mit **gehackter Petersilie** bestreut servieren