Kisterl 22

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

Heute ist es richtig windig. Schade, dass ich nicht mehr mit den Kindern Drachen steigen lasse. Das wäre eine Freude! Die Mitarbeiter:innen, die mit dem Fahrrad zum Bahnhof fahren müssen, sind dafür nicht zu beneiden.

Am Vormittag hatten wir Wasserrechtsverhandlung. Unser Verpächter hat das Wasserbenutzungsrecht ablaufen lassen, und wir mussten es wieder neu beantragen, damit wir weiterhin den hinteren Teil unserer gepachteten Flächen bewässern können. Das war mit richtig viel administrativem Aufwand verbunden. Außerdem mussten wir Fotos vom Brunnen mitbringen, daher haben wir ihn letzte Woche nochmal richtig schick gemacht, und bei Sonnenschein von seiner Schokoladenseite fotografiert. Unsere Mühen wurden belohnt. Die Verhandlung verlief in sehr angenehmer Atmosphäre. Wir hatten alle notwendigen Unterlagen, konnten alle Fragen beantworten, und daher bekommen wir das Wasserbenutzungsrecht für diesen Brunnen wieder für 25 Jahre zugesprochen.

Deshalb bin ich heute in richtig guter Stimmung, die ich Euch gerne mit dem Gemüse mitschicke.

Eine freudige, entspannte und genussvolle Woche wünschen

Susanna und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: 2 Stück Salat, Sorten *Parrot* und *Ori*

Radicchio: 1 Stück vom Typ *Treviso*

Chinakohl: 1 Stück, Sorte *Fuyumi*

Rettich: 2 Stück, Sorte *Misato Rose Flesh*

Lauch: 2 Stück

Paprika: 3-4 Stück, diverse Sorten

Chili, Achtung, sehr scharf!!!: 1 Stück von *Habanero* oder *Mystic Nebula*

Karfiol oder **Romanesco:** 1 Stück

Puntarelle: 1 Stück

Grünkohl: 1 Bund, *Hoher Roter Krauser* oder *Rosco*

Karotten: Sorte *Dolciva*

Stangensellerie: 1 Bund

Knoblauch: 1 Stück, Sorte *Messidor*

Erdäpfel: mehlig kochend, Sorte *Melia*

Kräuter:

Rosmarin: ein Bund

Schnittknoblauch: ein Bund

Rezeptideen der Woche

Grünkohl und Spargelsalat zu überbackener Polenta
vegetarisch, für 2 Personen — ca. 40 min.

- die Polenta schon 2 Stunden vor dem Essen vorbereiten: **400 ml Gemüsebrühe** zum Kochen bringen; **100 ml Polenta** einrieseln lassen, auf niedrige Temperatur zurückschalten und die Polenta immer wieder rühren, eventuell Wasser nachgießen, ca. 30 Minuten garen, bis sich der Brei vom Topfrand löst und die Polenta schön cremig ist; mit **1 EL Butter** und Salz abschmecken und in eine flache Backform gießen; die Polenta erkalten lassen; vor dem Essen die Polenta mit **geriebenem Parmesan** bestreuen und im Backrohr 15 Min. goldbraun überbacken
- in der Zwischenzeit von **250 g Grünkohl** die zähen Stielteile entfernen; die Blätter in feine Streifen schneiden; **1 Chili** entkernen und fein schneiden; **½ Zwiebel** fein hacken; **2 gehackte Knoblauchzehen**
- in einer Pfanne in einer **Mischung aus Olivenöl und Butter** zunächst die Zwiebel und Chili anbraten, den Knoblauch und die Grünkohlstreifen zugeben und 3 Min. mitbraten; mit **30 ml Weißwein** (oder Suppe) angießen, salzen und pfeffern und zugedeckt noch 5 min. dünsten lassen
- das Gemüse mit der überbackenen Polenta anrichten, mit **gehacktem Rosmarin** bestreuen und dazu Salat servieren

Chinakohlgemüse
vegan, für 2 Personen — ca. 40 min.

- **350 g Karotten** in feine, 3 cm lange Stiftchen, **1 Paprika** in feine Streifen, **½ Zwiebel** in feine Scheiben schneiden, **1 EL geriebenen Ingwer**, **2 gehackte Knoblauchzehen**, **1 entkernte gehackte Chili** vorbereiten
- Alles in **Sesam- oder Olivenöl** anbraten, nach einigen Minuten einen **halben Chinakohl**, in Streifen geschnitten zugeben und 3 Min. mitbraten, mit **2 EL Sojasauce**, **2 EL Wasser**, **1 EL trockenem Sherry** (oder Essig) aufgießen, **1 TL Rohrzucker**, **Salz** zugeben und ca. 4 Min. dünsten
- in der Zwischenzeit **200 g festen Tofu** in 1 cm große Würfel schneiden, in etwas **Maismehl** und **Salz** wenden, in der Pfanne in **Olivenöl oder Kokosöl** von allen Seiten knusprig braten, salzen
- Chinakohlgemüse mit **2 EL** in einer Pfanne ohne Fett angerösteten **Sesamsamen**, **2 EL gehacktem Schnittknoblauch** und den Tofuwürfeln bestreuen, und zu **Basmatireis** servieren

Tagliatelle mit Puntarelle und Stangensellerie
vegan möglich, für 2 Personen — ca. 30 min.

- **½ Lauch** fein schneiden; **Puntarelle** samt den mittleren Sprossen, ohne äußere Blätter, und **3-5 Stangensellerie** waschen, gut abtropfen und in 1 cm breite Streifen schneiden. **2 Knoblauchzehen** hacken, **1 Stück Ingwer** hacken (1 TL) und **150 g Champignons** oder andere Pilze in feine Scheiben schneiden
- das gesamte Gemüse in **reichlich Olivenöl** für circa 3 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 Schnittknoblauch** und **geriebenem Parmesan** (oder **veganem Käse**) bestreuen, und mit **Zitronensaft** beträufeln

Rettichsalat mit Apfel und Stangensellerie
vegan möglich, für 2 Personen — ca. 30 min.

- **1 mittleren Rettich** und **1 Apfel** schälen und mit dem Gemüseschäler in feine Streifen schneiden, **2 Stangensellerie** in feine Scheiben schneiden
- das Gemüse mit einem Dressing aus **½ TL Honig** (oder **Agavendicksaft**), **1,5 EL Olivenöl**, **1,5 EL Zitronensaft**, **1 TL geriebenem Ingwer, Salz** und **Pfeffer** marinieren und 15 Min. ziehen lassen.