Kisterl 23

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

Die Anmeldung für nächstes Jahr ist geöffnet. Wir werden 2027 weniger Ernteanteile vergeben, daher ist es gut, sich bald anzumelden. 😊

Außerdem gibt es ein neues Beitragssystem. Statt einen Beitrag sollt Ihr drei unterschiedliche angeben. Je nachdem, wie unser Budget durch Eure Beiträge gedeckt ist, kommt für alle der niedrigere, der mittlere oder der höchste Beitrag zur Anwendung. Wir sind schon sehr gespannt, wie das aussehen wird.

Hier möchte ich nochmal erwähnen, dass Ihr mit Euren Beiträgen lediglich die Kosten für die Gemüseproduktion deckt. „Gewinn“, wie in der freien Marktwirtschaft gibt es in einer Solawi nicht. Wir haben sehr knapp kalkuliert und hoffen, dass wir es gemeinsam wieder schaffen, mit unseren Mitgliedsbeiträgen die Ausgaben unseres Landwirtschaftsbetriebes zu decken.

Alle Fragen zu dem neuen Beitragssystem werden wir am Donnerstag, 12.11. ab 19 Uhr online beantworten. Schau in den Newsletter, auf die Homepage, oder melde Dich bei Christoph, wenn Du noch Fragen hast.

Viel Freude mit dem herbstlichen Gemüse wünschen

Susanna und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: 2 Stück, Sorte *Antaine*

Zuckerhut: 1 Stück, sein Geschmack ist nussartig und leicht bitter. Durch Waschen im lauwarmen Wasser verliert er den bitteren Geschmack. Er kann im Vergleich zu anderen Salaten relativ lang im kühlen Keller gelagert werden.

Mangold: 1-2 ganze Pflanzen der bunten Sorten

Stangensellerie: 1 Bund

Pak Choi: Sorte *Pakvert*, Kompakte, bauchige Sorte mit dunkelgrünen, aufrechten, enganliegenden Blättern und weißen, breiten Blattrippen.

Rucola: ein Bund

Karfiol oder **Romanesco:** 1 Stück

Puntarelle: 1 Stück,

Karotten: Sorte *Ochsenherz*

Herbstrübe: 2 Stück, Sorte *Petterson* (gelb) und *Patte Witte Mei* (weiß)

Knoblauch: 1 Stück, Sorte *Messidor*

Kürbis: 1-2 Stück, Sorte *Hokkaido rot*

Kräuter:

Rosenthymian: ein Bund,
ein Thymian, der nach Frucht und Rosen duftet! Als schneller Rosentee, oder als Backzutat überall dort, wo man sonst Rosenwasser verwendet.

Petersilie: ein Bund

Rezeptideen der Woche

Herbstrübenschnitzel mit Parmesan-Brösel
vegetarisch, für 2 Personen — ca. 40 min.

- In einem mittelgroßen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen. **2 EL Zitronensaft** zufügen.
- Die **Herbstrübe** schälen, in 1cm dicke Scheiben schneiden und ca. 10 Min. bissfest köcheln. Abtropfen lassen.
- Nun den **Pak Choi** für 3 Min. im Rübenwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Die Rübenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und in **4 EL Dinkelmehl** wenden. Dann in **2 verquirlten Eiern** (gut gesalzen und gepfeffert) wenden, und mit einer Mischung aus **4 EL geriebenem Parmesan** und **4 EL Semmelbröseln** panieren. In einer Pfanne in **Bratöl oder Ghee** beidseitig goldbraun herausbraten.
- Sauce: **1 Becher Sauerrahm**, **Kren oder 1 Knoblauchzehe**, **Kräuter**, **2 EL Zitronensaft** und **Salz** verrühren.
- Die Rübenschnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Den Pak Choi auf Tellern anrichten und mit **etwas Zitronensaft** und **Salz** würzen. Rübenschnitzel und eine **Zitronenspalte** darzulegen und die Sauce in einer Schüssel dazu reichen. Dazu passt Salat.

Karotten-Stangensellerie-Gemüse mit Quinoa
vegan, für 2 Personen — ca. 30 min.

- **500 g Karotten** in 0,5 cm breite Stifte schneiden; **1 kleinen Bund Stangensellerie** von den Blättern befreien in 1 cm breite Scheiben schneiden; **1 Zwiebel** fein schneiden, **1 Knoblauchzehe** hacken;
- **1 TL fein gehackten Ingwer**; **etwas fein gehackten Chili**; **1 EL grob gehackte Thymianblätter**
- in **Sesamöl oder Sonnenblumenöl** zunächst die Zwiebel anbraten, Karotten, Ingwer, Chili, Knoblauch, Stangensellerie zugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten; je **1/4 TL Fenchelsamen, Anissamen, Kreuzkümmelsamen** zugeben und 1 Min. weiter rühren, je **1/2 TL Koriander gemahlen** und **Kurkuma gemahlen** zugeben, kurz rühren und mit **1/8 Liter Kokosmilch** angießen, **salzen**, und das Gemüse bissfest garen
- in der Zwischenzeit in einem kleinen Topf **1 EL Sonnenblumenöl** erhitzen, **1 TL Senfsamen** und **1 TL Sesamsamen** darin anbraten, **120 g Quinoa** zugeben, kurz rühren und mit **180 ml Gemüsebrühe** angießen, ca. 10 Min. köcheln lassen und dann zugedeckt ausquellen lassen. Das Gemüse zum Quinoa servieren

Pikanter Hirseauflauf
vegetarisch, für 2 Personen — ca. 70 min.

- **1 Tasse Hirse** waschen und in **2 Tassen Gemüsebrühe** 10 min köcheln, dann weitere 10 min quellen lassen.
- **400 g Gemüse (Mangold, Zuckerhut, Karfiol oder Romanesco)** mundgerecht schneiden
- In einem Topf **1 gehackte Zwiebel** in **Bratöl** bei mittlerer Hitze anbraten, wenn sie glasig wird **2 gehackte Knoblauchzehen** zugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse dazugeben und – je nach Gemüse – so lange anbraten, bis es bissfest gegart ist. Evtl. immer wieder etwas Wasser zugeben.
- Mit **Gewürzen, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern** würzen. Die gekochte Hirse unterheben.
- **2 Eier** in **250 ml Milch** verquirlen, **1 TL Kräutersalz** unterrühren, ev. auch **geriebenen Käse** oder **Hefeflocken**.
- Das Gemüse-Hirse-Gemisch in eine gefettete Auflaufform geben, den Guss darüber leeren und mit **Leinsamen** bestreuen. Bei 200° ca. 40 Minuten im Ofen backen. Dazu passt Salat.

Penne mit Zuckerhut-Sauce
vegan möglich, für 2 Personen — schnell und einfach

- **1 Knoblauchzehe** und **eine Zwiebel** fein würfeln und in einer großen Pfanne glasig anbraten.
- **½ Zuckerhut** in feine Streifen schneiden, in die Pfanne geben, kurz anbraten. Mit einem Schuss Wasser ablöschen, und auf niedriger Flamme köcheln lassen. **1 EL Gemüsebrühe** zufügen. Wenn der Zuckerhut zusammengefallen ist, **1 Becher Schlagobers oder vegane Alternative** dazugeben, und mit einem **Schuss Sojasoße, Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Währenddessen **Penne** al dente kochen und abseihen.
- Nudeln und Sauce mischen, und mit **Parmesan oder veganem Käse** bestreuen. Dazu passt Salat.