

Liebe Ernteteiler\*innen,



Der überdurchschnittlich warme und feuchte Frühling macht sich auf den Feldern stark bemerkbar: Die meisten Kulturen sind 2-4 Wochen früher dran als sonst!

Dementsprechend voller sind heuer auch schon die ersten Kisterl der Saison, als sonst um diese Jahreszeit. Heute war's zwar recht regnerisch beim Ernten, aber das nehmen wir in Kauf 😊

Viel Freude mit dem Gemüse & viel Spaß beim Kochen wünscht  
Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

## Tipp zur Aufbewahrung:

Blattgemüse (Salate, Mangold, Spinat, Kohlblätter, ...) hält sich am besten in ein feuchtes Tuch eingeschlagen im Kühlschrank. Erdäpfel, Zwiebel und Knoblauch können an einem kühlen, dunklen Ort gelagert werden. Alles andere am Besten ins Gemüsefach des Kühlschranks geben.

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salate:** 1 Eisberg *Mythos*, 1 roter Eichblattsalat *RubINETTE*

**Knoblauch:** 2 Stück diesmal noch frisch vom Feld, die Schalen sind daher etwas dicker/feuchter als gewohnt. Teilweise sind die Knollen schon aufgegangen, diese rasch verbrauchen.

**Erdäpfel:** festkochende Sorte *Annabelle*

**Kraut:** das erste frühe Kraut / Weißkohl der Saison

**Rote Rüben:** die klassisch rote Sorte *ägyptische Plattrunde*, sowie die Chioggia-Rübe, die außen rot-orange und innen rosa meliert ist. Samt Grün geerntet, das wie Mangold verwendet werden kann, mit dem die Rüben auch eng verwandt sind. Vor allem jetzt im Frühjahr sind die Roten Rüben auch roh ein Genuss und ein optischer Hingucker im Salat, fein gehackelt als Carpaccio oder am Brot...Die Schale kann übrigens mitgegessen werden, wenn ihr sie gut mit der Gemüsebürste abschrubbt und nur harte Teile wegschneidet.

**Fenchel:** 2 Stück, auch die Stiele und das Grün kann mitverwendet werden

**Kohlrabi:** 2 Stück, die alte Sorte *Dyna* zeichnet sich durch ihre intensive, bläulich-violette Färbung aus. Das zarte Fruchtfleisch ist auch roh ein Genuss, zB gerieben als Kohlrabi-Salat.

**1 Glas Paprika:** aus unserer Ernte vom Vorjahr, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Bubenicek aus Zwerndorf. Geöffnet ca. 2 Wochen im Kühlschrank haltbar.

## Kräuter:

1 Bund **Rosmarin**

1 Bund **Schildampfer:** erkennbar an der pastellgrün-bläulichen Farbe; verwendete man früher in der Arzneiindustrie, ist sehr vitaminreich und hat einen leicht zitronigen Geschmack. Hilft bei der Verdauung und ist der perfekte Durstlöcher. Er geht schon etwas in die Blüte, einfach die Blätter vom Stiel zupfen.

## Fenchel-Spaghetti

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 30 Minuten

- Das Grün von **2 Fenchelknollen** runterzupfen und fein hacken. **2 EL Schildampfer** fein hacken und mit reichlich **Olivenöl** und **2 EL geriebenen Pecorino/Parmesan** (vegane Variante: Hefeflocken) zu einem Pesto vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Fenchelknollen halbieren, den Strunk rausschneiden und den Fenchel in feine Streifen schneiden, **2 Knoblauchzehen** in feine Blättchen schneiden. In einer Pfanne in Bratöl einige Minuten goldbraun anbraten, salzen und pfeffern.
- In der Zwischenzeit **250 g Spaghetti** in Salzwasser al dente köcheln, beim Abgießen 1 kleinen Schöpfer Nudelwasser aufheben.
- Die Spaghetti zurück in den Topf geben, mit dem Pesto und dem Schöpfer Nudelwasser vermengen. Auf Tellern anrichten, mit dem gebratenen Fenchel und geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu einen **Salat** servieren.

## Krautbratli mit Rosmarin-Potato-Wedges

Vegetarisch, für 2 Personen

Rezept aus ‚Frisch gekocht‘

40 min + 2,5h Schmorzeit

Ein Sonntagsessen – aufwändig, aber lohnt sich!

- **1 Krautkopf** putzen, halbieren und nochmals längs vierteln, so dass die Stücke vom Strunk zusammengehalten werden. Wenn vorhanden, **1 Zwiebel** schälen und vierteln. **4 Knoblauchzehen** schälen und fein reiben. **1 EL Kümmel** grob im Mörser zerstoßen und mit **3 EL Olivenöl** und der Hälfte vom Knoblauch vermischen. Das Kraut mit der Marinade bepinseln und kräftig mit Salz & Pfeffer würzen.
- Backrohr auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Krautstücke in einer großen Pfanne rundum kurz, aber kräftig anbraten. Das Kraut mit den Zwiebeln nebeneinander in einen Bräter legen. **1 EL Tomatenmark** in der noch heißen Pfanne kurz anrösten, **500ml Gemüsebrühe** angießen, glatt rühren und über das Gemüse gießen.
- Zugedeckt ca. 2 ½ Stunden auf mittlerer Schiene im Rohr schmoren, dabei die Krautstücke mehrmals mit Flüssigkeit übergießen und einmal wenden. In den letzten 30 Minuten den Deckel abnehmen und alles noch etwas Farbe nehmen lassen.
- Während das Kraut im Rohr ist, **400g Erdäpfel** waschen und längs in Spalten schneiden. Frischen **Rosmarin** von den Zweigen rebeln und grob hacken. In einer großen Schüssel die Erdäpfel mit reichlich Bratöl, dem Rosmarin und Meersalz vermengen und dann auf ein Backblech verteilen (nicht zu dicht legen). Für die letzten 30 Minuten zum Kraut ins Rohr geben, dabei einmal wenden, bis sie überall knusprig braun sind.
- Ebenso in der Zwischenzeit ein Dip aus dem restlichen Knoblauch, **100g Sauerrahm** und Salz herstellen.
- Sobald das Kraut fertig ist, **1 EL Speisestärke** mit 3 EL Wasser glatt rühren, **50g Butter** würfeln. Bräter aus dem Rohr nehmen und beides unter die köchelnde Sauce rühren, um sie so zu binden. Alles anrichten & genießen!

## Rote Rüben und Kohlrabi mit Mozzarella überbacken

vegetarisch, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 40 Minuten

- Von **250 g Rote Rüben** und **250 g Kohlrabi** das Blattgrün zur Seite legen. Die Roten Rüben nur an braunen Stellen schälen und halbieren, die Kohlrabi schälen und vierteln und beide in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In einer breiten Pfanne **1 fein gehackte Zwiebel** (wenn vorhanden) in Olivenöl sanft anbraten. Das Gemüse und **1 gehackte Knoblauchzehe** zugeben und unter Rühren ca. 10 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit das Blattgemüse in kochendem Salzwasser 7 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
- In eine ausgebutterte Auflaufform zunächst die Rübenscheiben geben, dann das mit den Händen ausgedrückte Blattgemüse darauf verteilen, etwas salzen, **2 EL Zitronensaft** darüber träufeln und mit **1 in feine Scheiben geschnittenen Büffelmozzarella** belegen. Etwas salzen, Pfeffern und mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backrohr bei 180 ° ca. 12 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.
- Auf Tellern anrichten und dazu einen knackigen **Blattsalat** servieren.