

Liebe Ernteteiler\*innen,



Am Feld ist der nahende Herbst schon deutlich spürbar: Bei den typischen Fruchtgemüse wie Tomaten, Gurken, Zucchini nehmen Qualität und Menge von Woche zu Woche spürbar ab. Dafür grüßt schon das Herbstgemüse wie Sellerie, Kürbis und auch die ersten Kohlgewächse sollten bald soweit sein. Auch heute gibt's wieder einen bunten Mix aus bewährten Klassikern und der einen oder anderen Rarität!

Viel Spaß mit dem Gemüse und beim Kochen,  
Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salat:** die Hitze/Trockenheit macht ihm grad zu schaffen, ein Stück bzw. zwei kleine ist sich ausgegangen

**Zwiebel, Zucchini, Gurken, Paprika**

Im Papiersackerl: **Paradeiser, Türkischer Gewürzpaprika (scharf), Okra**

**Okra** ist auch bekannt als Ladyfinger (eng.), Bindhi (Indien) oder Gumbo (Afrika). Letzteres ist auch der Name für das gleichnamige Gericht, das es in unendlichen Variationen gibt – siehe Rezept!

**Melanzani:** wir haben verschiedene Sorten, vor allem weiß-violette aber zb auch grüne!

**Erdäpfel:** am Freitag wurde mit dem Vollernter unsere Lagerernte eingebracht, ab sofort gibt es wieder regelmäßig eine Portion im Kisterl. Diese Woche die Raritätensorte *Rote Emma* oder *Luna Rossa*

**Knollensellerie:** samt Stangen und Grün geerntet, die ebenfalls verwendet werden können (etwas herber im Geschmack als normaler Stangensellerie). Für bessere Haltbarkeit gleich abtrennen und die Blätter in einem feuchten Tuch eingeschlagen aufbewahren

**Zuckermais:** nochmal im Kisterl, teilweise vom Maiszünsler befallen, wir können nicht bei jedem Kolben reinschauen – betroffene Stellen ausschneiden.

**Malabarspinat:** (im Plastiksackerl): auch indischer Spinat genannt, eine Kletterpflanze die auch als Zierpflanze gängig ist: mit purpurroten Stielen und saftig-dunkelgrünen Blättern. Die zarten Triebspitzen und Blätter (dickere Stielteile entfernen) lassen sich gegart wie Spinat einsetzen, und sind auch roh oder nur kurz angebraten ein Genuss.

**Edamame:** Sojabohnen (haarige grüne Schoten samt Pflanze im Kisterl). Als Snack oder Beigabe zu anderen Gerichten gedacht, typischerweise werden sie als Fingerfood zubereitete: Die Schoten als Ganzes 3-5 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit grobem Meersalz bestreuen und in eine Schüssel geben, und direkt beim Verzehr die Schoten öffnen und die grünen Bohnen rausnaschen. Die Schale selbst ist nicht zum Verzehr geeignet!

**Kräuter:**

1 Bund **Thymian** (frisch verwenden oder zum Trocknen aufhängen)

1 Bund **Estragon:** ein klassisches Gewürzkraut für Suppen, Marinaden, Eingelegtes, Soßen, Salate, Gemüse,... also eigentlich alles ;)

## Rezeptideen der Woche

### Gumbo

vegan, für 2 Personen

Rezept von Birgit

ca. 60 min

- 4 EL Olivenöl, 2 EL glattes Mehl
  - 250 g Okraschoten, in 2cm Stücke geschnitten (auch größere Schoten können mitverwendet werden)
  - 1 Zwiebel, 1 Melanzani, 1 Hand voll Selleriestangen, 1 Paprika (Farbe egal), alles klein geschnitten
  - 1 Kolben Mais, Körner vom Kolben geschnitten
  - 1 - 2 mittlere Tomaten in kleine Würfel geschnitten
  - 2 Zehen Knoblauch, fein geschnitten
  - Optional 1 Gewürzpaprika (scharf)
  - 1 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert
  - 1 TL Oregano, getrocknet
  - 1 TL Thymian
  - Salz und Pfeffer
  - eventuell Estragon, Koriander oder Petersilie als Garnitur
- In einem mittelgroßen Topf das Öl erhitzen und das Mehl hinzugeben. Unter ständigem Rühre den Roux zubereiten. Dazu so lange bei mittlerer Hitze so lange umrühren (Achtung der Boden brennt leicht an) bis das Öl-Mehl-Gemisch eine erdnussbutterne Farbe hat. Das Ganze dauert in etwa 7-10 Minuten.
  - Nun die Zwiebel-Melanzani-Paprika-Sellerie-Mischung hinzugeben und etwas weiter braten. Ca. 3 min.
  - Nun die Okra hinzugeben und ca. 5 min. weiter umrühren. Der leichte Schleim der Okra verschwindet so nach und nach. Temperatur eventuell etwas zurückschalten, solltet ihr merken, dass es zu dunkel wird.
  - Das Ganze mit ½ Liter Wasser aufgießen und Tomaten, Mais, Knoblauch, Gewürzpaprika, Paprikapulver, Thymian, Oregano hinzugeben. Gut Salzen und Pfeffern.
  - Nun das ganze ca. 15 – 20 min. zugedeckt leicht köcheln lassen
  - Serviert das Gumbo mit Reis oder etwas Weißbrot
- Gumbo lässt sich endlos variieren und kann auch mit Karotten, Zucchini, mehr Paprika,... zubereitet werden.

### Sellerie und Linsen mit Haselnüssen und Gurken-Raita

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 40 Min

- 30 g ungeschälte Haselnüsse im Ganzen im vorgeheizten Backrohr bei 140 °ca. 15 Min. rösten, abkühlen lassen, in ein Tuch geben, die Schale zwischen den Handflächen herunter reiben; grob hacken
- 100 g Berglinsen und 1 Lorbeerblatt in 400 ml Wasser ca. 25 Min. al dente köcheln, im Sieb abtropfen lassen
- 1 Knolle Sellerie schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen
- in einer großen Schüssel die heißen Linsen mit 3 EL Olivenöl, 2 EL Rotweinessig, reichlich Salz, Pfeffer, 2 EL gehackter Estragon, etwas klein geschnittenem Selleriegrün, 2/3 der Haselnusskerne und (wenn vorhanden) 1 EL Haselnussöl vermischen, die Selleriewürfel vorsichtig unterheben
- mit etwas gehacktem Estragon und den restlichen Haselnüssen garnieren
- Für das Gurken-Raita: 1 mittelgroße Gurke grob reiben; mit 1 Becher griechischem Joghurt/Sojajoghurt, etwas gehacktem Estragon, Salz, Cayennepfeffer vermengen

### Bunte Gemüsepfanne mit Erdäpfeln

vegetarisch, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 30 min

- Zuerst die Sojabohnen vom Stiel lösen und die Schoten ca. 5 Minuten in heißem Wasser kochen, abschrecken und zur Seite stellen.
- 300g Erdäpfel mit der Gemüsebürste gut waschen und in einem Topf mit Dampfeinsatz ca. 20 min dämpfen.
- Das Gemüse vorbereiten: 1 Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden, ½ Gewürzpaprika fein hacken, 1 Paprika halbieren und in Streifen schneiden, 1 Zucchini würfeln, 2 Stangen vom Sellerie in Stücke schneiden.
- Die Blätter vom Malbarspinat von den dicken Stielen zupfen und in breite Streifen schneiden, die gekochten Sojabohnen aus den Schoten lösen.
- In einer großen Pfanne in etwas Bratöl zuerst die Zwiebel mit 1 TL Fenchelsamen anbraten, nach ein paar Minuten Paprika, Gewürzpaprika, Sellerie zugeben. Nach einer weiteren Minute die Zucchiniwürfel dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren ein paar Minuten weiterbraten. Dann die Sojabohnen und den Spinat sowie 2 TL Thymian zugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Gemüse zusammen mit den gekochten Erdäpfeln und einem grünen Salat anrichten.

# Gemüsekisterl 13

GeLa Ochsenherz  
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft