

Liebe Ernteteiler\*innen,



Heute war's nochmal drückend heiß in Gänserndorf. Während der Ernte gab es sogar in einem naheliegenden Wald einen großen Brand...der Spätsommer hat es offensichtlich noch in sich!

Das Kisterl ist entsprechend eine gute Mischung aus Sommer und Herbst 😊 Und vielleicht etwas ungewöhnlich, den Salat und Zucchini pausieren diese Woche mal. Dafür gibt's allerlei anderes und auch gleich nochmal eine große Portion Edamame!

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

Diese Woche für euch geerntet:

**Zwiebel, Gurken, Paprika, Melanzani, Okra**

Im Papiersackerl: **Paradeiser**: Die Qualität geht schon deutlich zurück, etwaige schlechte Stellen ausschneiden.

**Chili**: Je nach Größe 1-2 Stück im Papiersackerl, verschiedene Sorten

**Kürbis**: letzte Woche haben wir den Großteil der Kürbisse für's Lager geerntet. Heute gibt's eine der Raritäten *Green Hokkaido*, die samt Schale zubereitet werden kann – je nach Größe 1-2 Stück

**Erdäpfel**: die mehligere Sorte *Agria*

**Mangold**: ein bunt gemischter Bund

**Weißkraut**: das typische Kohlgemüse läutet die Herbstsaison ein. Kann verkocht werden (zB gebacken im Rohr, als Krautfleckerl,... - Rezeptideen auf der Homepage!) oder frisch als Krautsalat: den Krautkopf längs halbieren und in feine Streifen schneiden/hobeln, einsalzen, ca. 30 min durchziehen lassen, gut ausdrücken. Mit einem einfachen Dressing zB. aus Kräuternessig, Sonnenblumenöl, einer Prise Zucker, Pfeffer und 1 TL Kümmel (ganz) vermengen, abschmecken und im Kühlschrank ein paar Stunden abgedeckt ziehen lassen.

**Edamame**: Sojabohnen (haarige grüne Schoten samt Pflanze im Kisterl). Als Snack oder Beigabe zu anderen Gerichten gedacht, typischerweise werden sie als Fingerfood zubereitet: Die Schoten als Ganzes 3-5 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit grobem Meersalz und evtl. Gewürzen (zB Chili, Knoblauch, geröstetem Sesam) 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 **Schnittknoblauch**: wächst wie Schnittlauch und schmeckt wie Knoblauch, nur deutlich milder und daher auch roh gut genießbar. Macht angeblich auch keinen Mundgeruch 😊

1 Bund **Petersilie**

## Rezeptideen der Woche

### Kürbisspalten mit Parmesankruste

vegetarisch, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 30 Min + 30 Min Backzeit

- Den **Hokkaido-Kürbis** entkernen, unschöne Schale entfernen, ansonsten mit der Schale in 1 cm dicke Spalten schneiden und flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
- für die Kruste **40 g frisch geriebenen Parmesan**, **15 g Semmelbrösel**, der abgeriebenen Schale einer **Biozitrone**, Salz und Pfeffer vermischen
- die Kürbisspalten großzügig mit Bratöl einpinseln, mit der Krustenmischung bestreuen und diese sanft andrücken
- im vorgewärmten Backrohr bei 190 ° ca. 30 Min. backen bis der Kürbis gar ist – die Kruste sollte nicht zu dunkelbraun werden (eventuell mit Alufolie abdecken)
- Zum Beispiel zusammen mit einem frischen **Krautsalat** servieren.

### Mangoldteigtaschen mit Sauerrahm-Dip

vegetarisch, für 2 Personen

Aus dem GeLa-Kochbuch

ca. 50 Min + 60 Min Rastzeit

- Für den Teig **180g Dinkelmehl** mit ½ TL Salz und **60ml Kokosöl** oder **Ghee** in einer großen Schüssel vermengen. Löffelweise insgesamt 90ml Wasser einarbeiten und gut durchkneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur rasten lassen.
- Für die Fülle **250g Mangold** waschen und die Stiele v-förmig ausschneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser zuerst die Stiel 3 Min kochen, dann die Blätter zugeben und weitere 3 Min blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, dann den Mangold mit den Händen gut ausdrücken und grob hacken.
- **1 Zwiebel** fein schneiden, in Olivenöl anbraten und mit dem Mangold, **2 EL gehackter Petersilie**, **60g Ricotta**, der Schale einer **Bio-Zitrone** vermengen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise **Muskatnuss** abschmecken. Etwas abkühlen lassen.
- Das Backrohr auf 200°C vorheizen, den Teig in 6 Kugeln teilen und jede zu einem Kreis ausrollen. Je ein Sechstel der Fülle auf deine Kreishälfte geben und den Teig zusammenklappen. Die Teigränder mit einer Gabel andrücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ca. 25 Min goldbraun backen.
- Für den Dip **200ml Sauerrahm** glatt rühren und **½ Bund fein gehackten Schnittknoblauch** (oder andere Kräuter nach Geschmack), **2 EL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer unterrühren.

### Gebackene Melanzani mit Tomaten-Topping & gestampften Erdäpfeln

vegan, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 50 min

- **300g Erdäpfel** waschen und für ca. 20 Min bissfest dämpfen/kochen. Etwas abkühlen lassen und dann mit einem Kartoffelstampfer flach drücken. In einem Mörser **2 EL grobes Meersalz** mit **2 EL getrocknetem Rosmarin** zerkleinern, die Erdäpfel auf ein Backblech legen, mit reichlich Öl beträufeln und dem Rosmarin-Salz bestreuen.
- Das Backrohr auf 200 ° Umluft vorheizen. **500g Melanzani** je längs halbieren, mit der Schnittseite nach oben auf ein weiteres mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden und großzügig mit Olivenöl einpinseln, gut salzen und pfeffern.
- Die Erdäpfel und die Melanzani für ca. 30 Min. goldbraun backen, bei Bedarf die Backbleche vertauschen.
- **2 EL Sonnenblumenkerne** in eine feuerfeste Form geben und für 8-10 min ins Rohr dazu stellen, bis sie etwas Farbe bekommen haben.
- Für das Topping **1 kleine Zwiebel**, **1 Paprika** und **1-2 große Tomaten** ganz fein würfeln, mit **2 EL gehackter Petersilie**, **1 EL gehacktem Schnittknoblauch**, **½ gehackten Chili** (Kerne entfernen!) **etwas Zitronensaft**, **2 EL Olivenöl**, **1 EL rotem Balsamico-Essig**, den Sonnenblumenkernen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Melanzani auf einem Teller anrichten, mit dem Topping beträufeln und zusammen mit den Erdäpfel-Talern servieren.