

Liebe Ernteteiler*innen,



dieses Wochenende laden wir euch herzlich ein, uns am Hof zu besuchen und zu schauen wo euer Gemüse wächst: Am Freitag Abend beim Kino am Hof mit anschließendem Zelten am Feld, und am Samstag bei der gemeinsamen Kartoffelernte am Hofaktionstag. Alle Infos & Anmeldung im Newsletter bzw. auf der Homepage – wir freuen uns über rege Teilnahme!

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

Diese Woche für euch geerntet:

Zwiebel, Gurken, Paprika, Melanzani

In der Kartontasse: **Paradeiser**: Die Qualität geht schon deutlich zurück, etwaige schlechte Stellen ausschneiden.

Chili: 1 Stück der Sorte *Kusburnu*, eine kleine rote Schote bei den Tomaten in der Tasse

Rote Rüben: die Sorte *Formanova* zeichnet sich durch ihre länglich-zylindrische Form und ihre intensiv-rote Färbung aus. Rezeptideen für Rote Rüben findet ihr viele auf unserer Homepage!

Erdäpfel: *Linda* (festkochend) – Achtung, trotz sorgfältigem Sortieren kann es immer wieder vorkommen dass noch Steine unter den Kartoffeln sind!

Schwarzkohl: auch als Palmkohl bekannt, wird vor allem in der Toskana (*Cavolo nero*) angebaut, aber gedeiht auch bei uns prächtig. Die langen, dunkelgrünen Blätter (harte Blattrippen klein schneiden oder weggeben) mit mild-kohligen Geschmack können für Suppen, Eintöpfe, für Pfannengerichte oder einfach blanchiert verwendet werden – oder auch in Salaten oder als Pesto.

Cardy: eng verwandt mit Artischocken mit ähnlich feinem Geschmack. Bei dieser mehrjährigen Kulturpflanze werden die Laubblätter geerntet, wir entfernen das Blattgrün und die Stiele werden verwendet – Zubereitung wie im Rezept oder für 20-30 Minuten in kochendem Salzwasser.

Süßkartoffel-Blätter (im Plastiksackerl): ganz neu bei Ochsenherz – nachdem wir schon seit einiger Zeit erfolgreich Süßkartoffel anbauen, ernten wir heuer auch erstmals das oberirdische Grün der Pflanzen. Ein perfekter Spinatersatz mit ähnlichem Geschmack und Konsistenz – oder als Kalembula zubereiten, siehe Rezept.

Kräuter:

1 Bund **Schnittlauch**

1 Bund **Salbei** (zB für Salbei-Butter, oder als Tee. Kann einfach zum Trocknen für später aufgehängt werden)

Rezeptideen der Woche

Berglinsen mit gebratenem Cardy und Walnüssen

Rezept von Christoph

vegan, für 2 Personen

ca. 45 min

- **1 Tasse Berglinsen** mit 2 Tassen **Gemüsebrühe** ca. 30 min köcheln
- **4 Cardy Stiele** abbürsten, in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 12 min bissfest dämpfen, abschrecken
- in der Zwischenzeit **2 EL Walnüsse** in einer trocknen Pfanne anrösten
- **1 Zwiebel** fein schneiden und anbraten, 1 EL fein gehackten **Salbei** sowie die gedämpften Cardy Stiele zugeben und einige Minuten mitbraten
- Gemüse und Linsen gemeinsam mit Zitronenöl (oder dem Saft einer halben Zitrone und etwas Olivenöl) vermengen.
- Mit den gerösteten Nüssen, optional etwas **Feta** und **2 EL Schnittlauch** anrichten und zB Dinkelreis servieren.

Rote Rüben und Erdäpfel Hasselback mit Schwarzkohl-Pesto

Rezeptvariation von Lilli

vegan möglich, für 4 Personen

ca. 60 Min

- **2 große Rote Rüben** gut waschen und mit der Schale in einem Topf mit kochendem Wasser bissfest köcheln
- Die Rüben kalt abschrecken, schälen, längs halbieren und jede Knollenhälfte fächerförmig, alle 2 mm in Scheiben schneiden, die aber am unteren Ende noch 1 cm zusammen halten; das Gemüse auf ein Backblech legen; **600 g Erdäpfeln** gut waschen, trocken tupfen, ebenfalls fächerförmig einschneiden und auf das Backblech legen.
- eine Marinade aus **2 EL geschmolzener Butter/Margarine**, **2 EL gehacktem Salbei**, **3 EL Olivenöl**, Salz, Pfeffer und der abgeriebenen Schale einer $\frac{1}{2}$ **Bio Zitrone** verrühren und das Gemüse großzügig, auch in die Fächer hinein, damit einpinseln (die Hälfte der Marinade aufbewahren)
- das Gemüse im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 25 Min. backen, dann noch einmal mit Marinade einpinseln und weitere 15 Min. backen
- in der Zwischenzeit das Pesto zubereiten: Von einem Bund **Schwarzkohl** die dicken Blattrippen entfernen, waschen und 2 min in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken. Übriges Wasser etwas ausdrücken.
- Die Blätter zusammen mit **3 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne**, optional 1 grob gehackten **Chili**, 4 EL **Olivenöl**, der abgeriebenen Schale $\frac{1}{2}$ **Bio-Zitrone** und **60g Parmesan/2-3 EL Hefeflocken** in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- das knusprige Gemüse aus dem Rohr mit dem Pesto und zB einem **Gurkensalat** servieren.

Kalembula

Typische Zubereitung in Sambia

vegan, für 2 Personen als Beilage/Vorspeise

Schnell & einfach

- Die **Süßkartoffel-Blätter** von den Ranken zupfen (ca. 4 Handvoll), waschen und grob zerschneiden. **1 Zwiebel** würfeln und in einem Topf in etwas Öl bei mittlerer Hitze andünsten. **1-2 Tomaten** würfeln und ganz kurz mitdünsten, dann die Süßkartoffelblätter unter Wenden zugegeben. Bei Bedarf ein klein wenig Wasser zugeben und solange dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Mit Salz abschmecken.
- Passt zB als Beilage zu gerösteten Paprika und Melanzani aus dem Rohr.