



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Eigentlich dachte ich schon, dass heute auch am Hof ‚Land unter‘ herrscht – aber zum Glück haben die Felder das Wasser gut aufgenommen und auch unsere Infrastruktur hat keinen Schaden genommen. Nur eine richtig nasse Gatschpartie war die Ernte heut!

Der Kälteeinbruch hat auch das Wachstum der klassischen Sommer-Fruchtgemüse gestoppt oder stark eingebremst, weshalb es heute schon viel herbstlicher im Kisterl ist.

Find ich aber auch fein 😊

Viel Spaß mit dem Gemüse und beim Kochen,

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salat:** Friséesalat *Wallone* (Endiviensalat)

Tipp: Die Bitterstoffe im Envidensalat (und anderen bitteren Salaten) sind besonders gesund. Wem das zu bitter ist, kann ihn für ein paar Minuten in lauwarmes Wasser einlegen und/oder mit einem süßen Dressing mit Honig/Zucker/Orangensaft marinieren.

**Gurke** oder **Paprika** (sehr wenig)

**Knoblauch**, **Chili**

**Winterheckenzwiebel**

**Rotkraut:** auch als Blaukraut bekannt, kann roh als Salat zubereitet werden oder gekocht werden, dann tritt vor allem die Süße in den Vordergrund

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

**Stangensellerie:** ein Bund, im Gegensatz zum Frühjahr/Sommer ernten wir nun die einzelnen Stangen, so dass sie an den Pflanzen immer wieder nachwachsen und uns möglichst lang versorgen. Die Blätter sind teilweise von Rost befallen, einfach zu Hause die schlechten Blätter entfernen.

**Brokkoli:** nachdem wir im Frühjahr einen Totalausfall beim Brokkoli hatten ist endlich der Herbstsatz soweit. Auch die Blätter können ähnlich wie Schwarzkohl/Grünkohl verwendet werden!

**Spaghettikürbis:** der blassgelbe Spaghettikürbis hat seinen Namen von der Textur des Fruchtfleisches, das nach dem Kochen oder Backen lange gelbe Fasern hat. Der Kürbis kann als Ganzes gegart werden, dann halbieren, die Kerne entfernen und mit einer Gabel die Fäden aus dem Kürbis lösen und als Spaghetti-Ersatz mit Pesto o.ä. servieren. Oder im Ofen zubereiten, siehe Rezept

**Kräuter:**

1 Bund **Rosmarin**

1 Bund **Rau Ram / Vietnamesischer Koriander** längliche grüne Blätter; botanischer Name *Polygonum odoratum*, erinnert in seinem Geschmack an Koriander ist aber nicht näher mit diesem verwandt. Er ist vor allem in der asiatischen Küche weit verbreitet, und harmoniert gut mit entsprechenden Gerichten wie Pho oder Reismudeln

Mehr Infos & Rezepte auf <https://ochsenherz.at/>

16. September 2024

## Rezeptideen der Woche

### Überbackener Spaghettikürbis mit knusprigem Rosmarin

Rezept von Christoph

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 45 min

- Den **Spaghettikürbis** längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Hälften mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Kürbis im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca 35 Min. weich backen. Dann das Backblech herausnehmen und mit einer Gabel bei jeder Kürbishälfte bis zur Schale hinunter das Fruchtfleisch auflockern (jetzt sind die fasrigen "Spaghettis" sichtbar) und in eine Schüssel geben.
- **1 Knoblauchzehe** fein hacken, **2 Stangen Winterheckenzwiebel** in Ringe schneiden, **3 Selleriestangen** (inkl. Blätter) in Scheiben schneiden. In einer Pfanne in etwas Bratöl den Sellerie und Knoblauch anbraten.
- **100g Bergkäse** grob reiben. Das Pfannengemüse zum Kürbisfruchtfleisch geben, mit 2/3 des Käses und dem Winterheckenzwiebel vermischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Zurück in den Kürbis geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und mit der Grillfunktion ca. 10min im Ofen überbacken.
- In einer kleinen Pfanne Olivenöl erhitzen und unter Rühren 4 EL vom Stamm gezupfte **Rosmarinblätter** knusprig anbraten, leicht salzen. Die fertigen Kürbishälften auf Tellern anrichten, mit den Rosmarinblättern bestreuen und dazu einen **Endiviansalat** servieren.

### Indischer Rotkrautstrudel

Rezeptvariation von Conny

vegetarisch, für 4 Personen

ca. 60 Min + Rastzeit

- Für den Teig (alternativ fertigen Strudelteig verwenden) **160g glattes Mehl**, **15ml Sonnenblumenöl**, **10ml Essig**, 75ml Wasser und **1 Eidotter** mit den Knethaken des Handmixers 3 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem glatten Teig kneten. Mit leicht geölten Händen zu einer Kugel formen, mit etwas Öl bestreichen, in eine Schüssel geben und mit einem Tuch abgedeckt min. 30 Minuten bei Zimmertemperatur rasten lassen.
- **400g Rotkraut** putzen und in feine Streifen schneiden/hackeln. In einem großen Topf **1 gehackte Zwiebel** in etwas Bratöl 5 min anschwitzen, dann **1 Nelke**, **1 Lorbeerblatt** und **1 TL gehackten Ingwer** zugeben. Eine Gewürzmischung aus je  $\frac{1}{2}$  TL **Kurkuma**, **gemahlener Kreuzkümmel**, **gemahlener Koriander** und **Garam Masala** unterrühren und mit  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser aufgießen. Das Rotkraut zugeben, salzen und 20 min köcheln.
- **1 klein geschnittenen Apfel**, den Saft und Schalenabrieb einer halben **Orange** und etwas **Zitronensaft**, **1 TL Rohrzucker**, **1 EL Rosinen** zugeben und mit **Salz und Pfeffer** abschmecken und weitere 20 min sanft köcheln. Vor dem Weiterverarbeiten Masse etwas auskühlen lassen.
- Den Strudelteig flach drücken und auf einem gut bemehlten Tuch ca. 3mm dünn ausrollen. Handrücken bemehlen, die Hände zu Fäusten formen und unter den Teig schieben. Teig zu den Rändern hin hauchdünn ausziehen und mit etwas Öl bestreichen.
- Die Masse auf das untere Drittel geben, Teigränder links und rechts einklappen und den Strudel mithilfe des Tuches von unten einrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Öl oder verquirltem Ei bestreichen und mit schwarzem Sesam bestreuen. Bei 200°C Ober-/Unterhitze für ca. 30 min backen.
- Dazu passt zB ein Raita mit Gurken, frischem Sellerie, Paprika, ein Knoblauch-Dip oder Kräuterjoghurt.

### Brokkoli mit Erdäpfelpüree

Rezept von Christoph

vegan, für 2 Personen

Schnell & einfach

- Für das Püree **400g mehligkochende Erdäpfel** waschen, wenn gewünscht schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser 20 min köcheln, abseihen und mit einem Kartoffelstampfer/-presse fein stampfen. Nach und nach unter rühren auf kleiner Flamme (**pflanzliche**) **Milch** zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und **Muskatnuss** abschmecken.
- In der Zwischenzeit den **Brokkoli** waschen und zerteilen, dabei von den Blättern harte Blattrippen entfernen und zur Seite legen. Die Röschen in mundgerechte Stück zerpflücken, den Stiel schälen und ebenfalls schneiden. Die Stielteile und Röschen für 5 Minuten dämpfen oder in Salzwasser blanchieren, abschrecken.
- **3 Stangen Sellerie** in 2cm breite Stücke schneiden, **2 Winterheckenzwiebel** in 1cm breite Röllchen schneiden, **2 Knoblauchzehen** feinblättrig schneiden. In einem Wok zuerst **2 EL Sesam** trocken anrösten, zur Seite geben. **2EL Sesamöl** in die Pfanne geben und den **Sellerie** ein paar Minuten anbraten, gelegentlich schwenken. Zuletzt die Winterheckenzwiebel, Knoblauch und den Brokkoli zugeben, kurz durchschwenken und mit einem Schuss **Sojasauce** ablöschen. Pfeffern, ggf. salzen und mit gehacktem **Rau Ram** würzen.
- Das Püree auf Tellern anrichten, das Gemüse darauf drapieren und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

# Gemüsekalender 16

GeLa Ochsenherz  
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft