

## Liebe Ernteteiler\*innen,

Danke an die vielen Helfer\*innen, die am Samstag beim Hofaktionstag dabei waren! Zusammen haben wir die restlichen Erdäpfeln aus dem Boden geholt und dem Beikraut bei Kräutern, Grünkohl und vor allem Karotten den Garaus gemacht. Zusammen in einer großen Gruppe ging gleich ordentlich was weiter!

Auch das Ernten ging heut flott von der Hand, mit einer guten Gruppe bei angenehmem sonnigem Herbstwetter 😊

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



**Save-the-date:** Großes GeLa-Erntedankfest am 12. Oktober!

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salat:** zwei kleine süße Salate

**Schalotten-Zwiebel** Sorte *Schoderleer*

**Chili:** als Büschel geerntet, die ihr direkt so auch an einem warmen Ort zum trocknen aufhängen könnt

**Wirsing:** in Österreich oft auch einfach ‚Kohl‘ genannt, sehr ähnlich zu verwenden wir das klassische Weißkraut, jedoch deutlich milder und weniger ‚kohlig‘ im Geschmack. Tipp: die Blätter können auch dekorativ zum Anrichten von zB Dips verwendet werden.

**Erdäpfel:** *Sunita* (mehlig)

**Rote Rüben:** diesmal meine Lieblingsorte, die rosa-weiß gekringelte *Tondo di Chioggia*. Beim Kochen verliert sie leider die Farbe, schmeckt aber auch als Rohkost sehr gut!

**Kohlrabi:** 2 Stück der Sorte *DYNA* mit violetter Schale. Ein vielfältiges Kohlgewächs: Die Knolle (geschält) kann roh als Gemüseticks oder Salat verwendet werden, oder gekocht in Currys, Suppen, Püree, Ofengemüse,... Die Blätter können wie andere Blattkohllarten ebenfalls verkocht werden!

**Pastinake:** ein Wurzelgemüse mit feinem süßlich-nussigen Geschmack, wird bei uns vorwiegend für Suppen verwendet aber eignet sich auch prima für Püree, Ofengemüse, Rösti etc.

## Kräuter:

1 Bund **Schnittlauch**

1 Bund **Estragon**

## Rezeptideen der Woche

### Kohl-Parmesan-Suppe

vegetarisch, für 4 Personen

Rezept von Lilli

ca. 30 min

- **1-2 Zwiebel** in feine Ringe schneiden und in Olivenöl langsam anbraten; **½ gehackte Chilischote, Suppenkräuter** (zB Sellerieblätter, Liebstöckl,...) und **½ TL Kreuzkümmel** zugeben und 2 Min. weiter braten
- **400 g Kohl/Wirsing** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden; zum Zwiebel geben, etwas Olivenöl zugeben und einige Minuten anbraten, salzen und pfeffern
- **600 ml Gemüsesuppe** angießen, **40 g Parmesan** im Stück plus Rinde zugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen; das Parmesanstück entfernen
- die Suppe mit geriebenem Parmesan und **Schnittlauch** bestreut servieren

### Rote-Rüben-Quiche mit Ziegenkäse

vegetarisch, für 4 Personen

Rezept von Lilli aus dem GeLa-Kochbuch

ca. 45 min + Backzeit 35 min

- Für den Mürbteig: **150 g fein vermahlendes Dinkelmehl, 50 g kalte Butterstücke, etwas gehackten Rosmarin, 1 Ei, 1 TL Salz, 2-3 EL Wasser** schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kaltstellen
- **500g Rote Rüben** gut abbürsten, harte Schalenteile wegschneiden und grob raspeln
- in Bratöl **1 fein geschnittene Zwiebel** anbraten, die Rote Rübenraspeln zugeben und unter Rühren einige Minuten mitbraten; die Roten Rüben Blätter zugeben und noch 5 Min. weiter garen, mit Salz, Pfeffer, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer **½ Biozitrone** abschmecken
- den Teig ausrollen, in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 15 Min. vorbacken
- **100 g Sauerrahm, 100 g zerbröckelten Ziegenweichkäse** (auch gut mit Feta), **2 verquirlte Eier, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer** gut vermengen
- Teig mit der Rote Rüben-Mischung füllen, mit dem Eibuß übergießen und im Backrohr ca. 35 Min backen
- die Quiche mit einem **Blattsalat** servieren

### Kohlrabi-Erdäpfel-Curry

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

Schnell & einfach

- **1 Kohlrabi** schälen und in 2 cm lange, 5 mm breite Stiftchen schneiden; von den Blättern grobe Stielteile entfernen, die Blätter in Streifen schneiden und beiseitelegen; **350g Erdäpfel** schälen und ebenfalls in Stifte schneiden, **1 gehackte Zwiebel, 1 EL gehackten Ingwer, 1 gehackte Chili** vorbereiten - Alles in Ghee oder Olivenöl einige Minuten anbraten
- je **½ TL Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen, Anissamen** zugeben und 2 Min. weiter braten, salzen und pfeffern
- **1 TL Gelbwurzpulver (Kurkuma)** zugeben und dann gleich mit 1/8 Lit. **Kokosmilch** und 1/8 Lit. Wasser angießen und den Kohlrabi bissfest garen, 7 Min. vor Ende Kohlrabigrün zugeben und mitdünsten; mit dem Saft und der abgeriebenen Schale einer **½ Bio-Zitrone** abschmecken; mit gehacktem **Schnittlauch** bestreuen und zu Dinkelreis servieren

### Geröstete Pastinaken & Erdäpfel mit Estragon-Pesto

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 60 min

- **350 g Pastinaken** und **350 g Erdäpfel** schälen und in ca. 5 cm lange und 1,5 cm breite Stücke schneiden; **2 Zwiebel** sechsteln
- das Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, **1 EL Paprikapulver** gut vermengen und dann auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 190° ca. 45 Min. backen, bis das Gemüse goldbraun ist
- Für das Pesto in einer Pfanne **2EL grob gehackte Kürbiskerne** trocken anrösten, auskühlen lassen. **1 Bund Estragon** waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln ziehen. In einem hohen Gefäß den Estragon mit den Kürbiskernen, **1 Knoblauchzehe** und reichlich Olivenöl mit dem Pürrierstab cremig pürieren, bei Bedarf mehr Öl zugeben. **1 TL Senf** und **50g fein geriebenen Bergkäse (alternativ Hefeflocken)** unterrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Das Ofengemüse mit dem Pesto und einem frischen Salat servieren.