

Liebe Ernteteiler\*innen,

**Kommt zum Erntedankfest!**



Diesen Samstag, den 12. Oktober wollen wir gemeinsam feiern und danke sagen für die reichen Geschenke der Natur. Eine tolle Gelegenheit den Hof kennenzulernen oder zu schauen was es Neues gibt, mit anderen Mitgliedern und dem Hofteam zu plaudern und einen entspannten Tag raus aus der Stadt zu genießen.

Das Fest beginnt um 14 Uhr, mit Gemüse-Mandala und Feldrundgang am Nachmittag. Für Speis & Trank wird gesorgt, es gibt Musik und Bauerngolf für klein und groß. Wer möchte kann schon ab 9:15 Uhr kommen, um bei der Lagerernte zu helfen oder bei den Vorbereitungen für's Fest. Wir freuen uns über viele Gäste!!

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

**Diese Woche für euch geerntet:**

**Salat:** *Catalogna Aurelia*, aufgrund seines Aussehens auch Löwenzahnsalat genannt. Wenn euch die Bitternote zu stark ist, für ca. 15 Minuten in Wasser einlegen und mit einem würzigen Dressing anrichten.

**Spargelsalat:** 2 Stück der Sorte *Chinesische Keule* – bei diesem Kochsalat wurde vor allem auf einen dicken Strunk gezüchtet, der geschält wird und dann ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden kann (anbraten, dünsten,...). Leider waren die Anbaubedingungen nicht optimal, darum ist er schnell in die Blüte gegangen und etwas bitter. Holzige Teile wegschneiden. Mein Lieblingsrezept: <https://www.ochsenherz.at/rezepte/gebratener-spargelsalat-mit-glasnudeln/>

**Zwiebel, 1 Chili, Knoblauch**

**Gelbe Rote Rüben:** oft werden diese Sorten auch Goldrübe genannt, zu verwenden wie ihre roten Geschwister.

**Erdäpfel:** *Agria* (mehlig)

**Brokkoli, Karotten**

**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. Achtung, teilweise können noch kleine Stacheln an den Rändern sein! Etwaige holzige/fasrige Teile ausschneiden. Min. 30 Minuten in Salzwasser (oder noch besser in Suppe mit Butter oder Öl) köcheln und dann weiterverarbeiten.

**Rotkraut:** gekocht oder zB als Salat: <https://www.ochsenherz.at/rezepte/rotkrautsalat-mit-apfel-und-nuessen/>

**Kräuter:**

1 Bund **Petersilie**

1 Bund **Salbei** (zum Kochen oder als Tee)

## Rezeptideen der Woche

### Cardi in Agrodolce / Cardi con Pangrattato

vegetarisch, für 2 Personen

Rezept von Birgit

ca. 90 min

Zwei italienische Varianten, wie dort Cardi zubereitet werden – entscheiden könnt ihr euch selbst:

- Die **Cardi** gut abbürsten unter fließendem Wasser. Entlang der Seiten mit einem Messer den dünnen Blattrand abschneiden und in 10 cm lange Stücke schneiden.
- Die Cardi in **500ml Suppe** mit **40g Butter** oder **3EL Olivenöl** geben und ca. 70 – 90 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Immer mal wieder kontrollieren und eventuell etwas Wasser nachgießen.
- Dann die Cardi aus der Suppe aus dem Cardi-Suppen-Saft nehmen und zur Seite stellen. Den Saft bei mittlerer Hitze einreduzieren bis ein leicht eingedickter Jus entsteht.
- Die Cardi auf einem Teller mit einer guten Hand voll **Parmesan** bestreuen und im Backofen unter dem Grill noch etwas gratinieren.

Für die Variante mit Agrodolce („sauer-süß“):

- Eine Hand voll **Pinienkerne** in einer trockenen Pfanne anrösten und zur Seite stellen
- Eine Hand voll **Rosinen** in der Pfanne mit **50ml Weißwein-Essig** erhitzen. **1 EL Rohrzucker** dazu geben und köcheln bis es etwas eindickt. Mit ein paar EL vom Cardi-Jus abschmecken
- Das Agrodolce über die gratinierten Cardi gießen und servieren.

Für die Variante mit Pangrattato („Parmesan der armen Leute“):

- **3 trockene Weißbrotsscheiben** (min. vorm Vortag) ganz klein schneiden oder in einer Küchenmaschine blitzen. 1TL klein gehackten **Rosmarin** und etwas Salz untermengen und in **2 EL Olivenöl** in einer Pfanne knusprig braten. Kurz bevor sie schön braun sind noch eine halbe geriebene **Knoblauchzehe** untermengen und gut verrühren und noch einen Hauch länger braten.
- Den eingedickten Jus der Cardi über die gratinierten Cardi gießen und dann mit dem Pangrattato bestreuen und servieren.

### Geröstete Kichererbsen mit Wurzelgemüse

vegan möglich, für min. 2 Personen

Rezept von Birgit aus dem GeLa-Kochbuch

ca. 45 min

Das Rezept funktioniert mit jeglichem Wurzelgemüse: Rüben, Karotten, Sellerie,... je nach Geschmack & was der Kühlschrank gerade hergibt!

- **120g getrocknete Kichererbsen** (am besten schwarze) über Nacht in reichlich Wasser einlegen. Das Wasser am nächsten Tag abgießen, gut durchspülen und in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 30-40 Minuten bissfest kochen.
- **400g gelbe rote Rüben** schälen, in 2cm große Würfel schneiden; **200g Karotten** mit der Gemüsebürste waschen, längs halbieren und in 2cm breite Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer großen Pfanne mit etwas Bratöl und Salz bei mittlerer Hitze braten bis alles schön brutzelig braun ist. Inzwischen den **Brokkoli** in Röschen teilen und diese am Schluss extra kurz in der Pfanne anbraten.
- In einer zweiten Pfanne **2 EL Gewürzmischung** (zB Curry, Ras el Hanout oder Dukkah) erst in Olivenöl erhitzen bis sie anfängt Aroma abzugeben. Nun die Kichererbsen zugeben und einige Minuten braten, dabei immer wieder schwenken. Je knuspriger ihr die Kichererbsen wollt desto länger könnt ihr sie braten.
- Das Gemüse und die Kichererbsen vermischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Mit gehackter **Petersilie** anrichten.
- Dazu schmeckt gut ein **Sauerrahm** mit reichlich **Schnittknoblauch** und einem Schuss **Zitrone**.

### Erdäpfelsalat mit Löwenzahnsalat und gerösteten Kürbiskernen

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

Schnell & einfach

- **400 g Erdäpfeln** bissfest kochen, schälen, in Scheiben schneiden und etwas abkühlen lassen
- **½ Bund Löwenzahnsalat** 20 Min. in Salzwasser einweichen, abgießen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden
- **4 EL Kürbiskerne** in der trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- ein Dressing aus **1 TL Senf**, **1 EL Apfelessig**, **1 EL Olivenöl**, **1 EL Kürbiskernöl**, Salz und Pfeffer zubereiten
- Erdäpfel, Löwenzahn und Dressing vermischen und den Salat mit den gerösteten Kernen bestreuen

# Gemüsekalender 19

GeLa Ochsenherz  
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft