



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Heute hat es sich bei der Ernte mehr wie an einem Frühlingstag angefühlt – obwohl's recht frisch war in der Früh hat uns die Sonne schnell erwärmt! Glück hatten wir auch mit dem Wetter am Wochenende, wir konnten ein wunderschönes Erntedankfest feiern. Ich finde es sehr schön, sich an diesem einen Tag im Jahr bewusst zu machen, dass es keine Selbstverständlichkeit ist, täglich gutes Essen auf dem Teller zu haben. Vielen Dank an alle die da waren und alle die mitgeholfen haben!

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

**Komm vorbei:** Community-Kreis & Standdiensttreffen am 23.10. um 18:30 Uhr im Salon am Park

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salat:** Endiviensalat in der Familiengröße. Endivie lässt sich übrigens auch super verkochen – geschmort, gedünstet, mit Rahmsoße...

**Tatsoi:** ein enger Verwandter des Pak Chois, mit kleinen, dunkelgrünen, rosettenförmig angeordneten Blättern. Wird vor allem in asiatischen Gerichten verwendet.

## Zwiebel, Paprika & milde Pfefferoni

**Herbstrüben:** bzw. Mairüben, je nach Jahreszeit, in Frankreich als *Navets* bekannt. Die runden Knollen schmecken roh (zB dünn aufgeschnitten am Jausenbrot oder gerieben im Salat) genauso wie gekocht. Müssen nicht geschält werden, gründlich abbürsten reicht. Heute haben wir eine weiße Sorte geerntet

**Rettich:** wir hatten ihn unterm Unkraut schon fast aufgegeben, er hat sich dennoch gut entwickelt! Die längliche rotschalige Sorte *Ostergruß*, hat einen scharfen, radieschen-ähnlichem Geschmack, die Blätter können als Salatbeigabe verwendet werden

**Erdäpfel:** *Desiree* (festkochend)

**Kürbis:** der kleine, längsgestreifte *Delicata*-Kürbis kann mit Schale zubereitet werden und hat einen feinen, nussigen Geschmack, fast wie Maroni. Er ist auch roh essbar, wer möchte (am besten längs mit dem Sparschäler fein hobeln)!

**Scheerkohl / Schwarzkohl:** im Bund, mit weniger intensivem Geschmack und zarteren Stängeln als ihr Kollege Grünkohl. Kann wie Spinat verwendet werden – kurz anbraten oder blanchieren.

## Kräuter:

1 Bund **Schnittknoblauch**

1 Bund **Sauerampfer** (zB als Salatbeigabe, für Dips oder im Smoothie verwenden)

## Rezeptideen der Woche

### Asiatische Nudeln mit Tatsoi

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

schnell & einfach

- **250 g asiatische Nudeln** (Eiernudeln oder Reisnudeln) laut Packungsanleitung in Wasser al dente köcheln, abgießen
- **2 EL Sesamsamen** in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- **100 g Tofu** etwas ausdrücken und trockentupfen, in Würfel schneiden, in **Maisstärke** wenden und dann ca. 10 min in Bratöl bei mittlerer Hitze goldbraun braten
- **1 Zwiebel** klein schneiden; **2 in Streifen geschnittene grüne Paprika**; **1 TL klein gehackten Ingwer**; **1 in Ringe geschnittene Pfefferoni**, **1 gehackte Chilischote** – Alles in Sesamöl oder Ghee für einige Minuten sanft anbraten
- einen gewaschenen und in grobe Streifen geschnittenen **Tatsoi** zugeben, 1 Min. mitbraten; mit **1 EL Soyasauce**, dem Saft einer **halben Zitrone**, **2 EL gehackten Schnittknoblauch**, etwas Salz, einer Prise Rohrohrzucker und gemahlenem Pfeffer abschmecken
- die Nudeln in die Pfanne geben und kurz durchschwenken
- die Tatsoi-Nudeln mit den Sesamsamen und Tofu anrichten

### Erdäpfel-Herbstrüben-Gratin mit Endiviensalat

vegan möglich, für 4 Personen

Rezept von Lilli

ca. 60 min

- **600 g Erdäpfel** in 3 mm dicke Scheiben schneiden, **500 g Herbstrüben** in 3 mm dicke Scheiben schneiden
- das Gemüse in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und 1 EL getrocknetem **Thymian** vermengen und dann in eine ausgebutterte Auflaufform schichten
- einen Guss aus 1 Becher **Schlagobers** oder **Hafer Cuisine**, 1/8 Lit. Wasser, **1 Prise Safranfäden**, **1 große Prise Muskatnuss**, Salz und Pfeffer verrühren und über das Gemüse gießen
- das Gratin bei 190° ca. 45 Min. im Backrohr backen bis es goldbraun ist.
- In der Zwischenzeit **½ Endiviensalat** waschen und in feine Streifen schneiden. Mit einem Dressing aus **1 TL Senf**, **1 TL Honig**, **3 EL Orangenöl**, **2 EL Balsamico-Essig**, Salz & Pfeffer vermengen und etwas durchziehen lassen. **1 roten Rettich** in hauchdünne Scheiben hacheln und den Salat damit garnieren.

### Delikate Kürbishälften mit Sauerampfer-Dip

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 60 min

- Für die Füllung **1 Zwiebel** würfeln, **2 kleine Paprika** in Streifen schneiden, einen Bund **Scheerkohl / Grünkohl** waschen und in 1cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika bei mittlerer Hitze 5 min anbraten, dann den Scheerkohl und etwas Wasser zugeben und dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind.
- Einen **Delicata-Kürbis** der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Mit etwas Olivenöl einpinseln und dem Pfannengemüse füllen (ca. die Hälfte davon aufheben). Optional etwas zerbröckelten **Feta** draufgeben. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 20-30 Minuten backen, bis der Kürbis durch aber noch bissfest ist, bei Bedarf mit Alufolie abdecken.
- In der Zwischenzeit aus **200g (Soja-)Joghurt**, 1 Handvoll gehackten **Sauerampfer-Blättern**, Salz und Pfeffer ein Dip zubereiten.
- **120g Cousous** mit dergleichen Menge heißer **Gemüsebrühe** übergießen und zugedeckt kurz durchziehen lassen. Das restliche Pfannengemüse unterheben.
- Den Couscous auf Tellern anrichten, die Kürbishälften darauf platzieren und mit dem Joghurt-Dip beträufeln.