

Gemüsekisterl 26

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

heute durften wir nochmal bei prächtigem Herbstwetter die Ernte einbringen. Das kalte Wetter ist beim Gemüse, das noch am Feld steht, jedoch deutlich spürbar: die meisten Pflanzen stagnieren im Wachstum oder entwickeln sich nur zögerlich. Vieles kommt nun bereits aus dem Lager, das sich nach und nach immer mehr füllt.



Parallel haben wir schon die Anbauplanung für die nächste Saison gemacht, damit das benötigte Saatgut bestellt werden kann und wir den detaillierten Feldplan ausarbeiten können. Und so geht es schon bald ins nächste Gemüse-Jahr!

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Nicht vergessen: rechtzeitig für die nächste Saison anmelden: www.ochsenherz.at/anmeldeformular/

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: die äußerst kältetolerante Sorte *Catalogna* vom Freiland

Radicchio: ein Zichoriengewächs, bekannt vor allem in der italienischen Küche. Das kräftige Rot der Blätter ist vor allem in der kalten Jahreszeit ein Hingucker am Teller. Lässt sich sowohl als herbstlicher Salat (zB mit Orangen und Walnüssen) zubereiten, als auch in diversen Gerichten scharf angebraten.

Winterpostelein (im Plastiksackerl, ungewaschen): die zarten Blätter machen sich gut als Salat oder Topping

Pakchoi: aus dem Folientunnel

Flower Sprouts: eine relative neue (und trendige) Gemüseart, durch jahrelange Züchtungsarbeit entstanden bei dieser Variation des Sprossenkohls kleine, jedoch nicht geschlossenen Köpfcchen. Einfach vom Stiel brechen und ähnlich wie Kohlsprossen zubereiten, zB kurz blanchiert oder angebraten.

Herbstrüben: 1-2 Stück, verschiedene Sorten. Bevor Erdäpfel bei uns gängig wurden waren sie ein typisches, nahrhaftes Grundnahrungsmittel. Eignet sich gut als Beilage zB aus dem Rohr.

Knollensellerie: wurden auch schon für's Lager geerntet, leider nur sehr klein heuer.

Süßkartoffel: das Wurzelgemüse (das botanisch mit unseren Erdäpfeln nichts zu tun hat) wurde schon vor einiger Zeit geerntet und sollte nun im warmen Lager die typische Süße ausgebildet haben. Bei Raumtemperatur aufbewahren!

Zwiebel

Kräuter:

1 Bund **Bergtee:** mit heißem Wasser übergießen und max. 10 min ziehen lassen, optional mit Honig süßen.

Rezeptideen der Woche

Okonomiyaki (Japanische Pfannkuchen)

vegetarisch, für 2 Personen

Aus dem Kochbuch der Solawi gemüsefreude,

von Magdalena Martin-Mayr

- Den Teig vorbereiten: In einer Schüssel **2 Eier, 200g Mehl, 1 EL Miso-Brühe/Paste** (alternativ Sojasauce), etwas Salz und 150ml warmes Wasser zu einem glatten Teig verrühren
- Beim Gemüse kannst du endlos variieren, je nachdem was der Kühlschrank gerade hergibt. Grundzutat sollte immer ein Blattkohl sein – in Summe rund 500g Gemüse. Zum Beispiel: **½ Pakchoi** in feine Streifen geschnitten, **1 Herbstrübe** geraspelt, ein paar Blätter **Radicchio** in feine Streifen geschnitten, 1 kleine **Zwiebel** gewürfelt. Das Gemüse unter den Teig heben.
- In einer Pfanne im heißen Öl esslöffelweise von beiden Seiten knusprig herausbraten (wie Gemüselaibchen)
- Inzwischen eine Sauce aus **1EL Tomatenmark, 1 EL Honig, 2 EL Sojasauce, 1 daumengroßes Stück geriebenen Ingwer** in einer kleinen Schüssel vermischen. Mit ein paar frischen **Postelein-Blättern**, gehacktem frischen Kräutern oder in feine Ringe geschnittenen Lauch oder Frühlingszwiebel garnieren.

Süßkartoffel-Dal mit Roggenbrot-Chips

vegan, für 4 Personen

Rezept aus Frisch Gekocht

ca. 30 min

- Ca. **400g Süßkartoffel** schälen und würfeln. **1 Zwiebel** und (falls vorhanden) **2 Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln. 2 EL Bratöl oder Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig anbraten.
- (Knoblauch), je **1TL Zimt, gemahlener Kardamom, Ingwerpulver** sowie 1 Messerspitze gemahlene **Nelke** einrühren und für 1 min anrösten, bis sich das Aroma entfaltet. Die Süßkartoffel, **250g Tellerlinsen, 500ml Gemüsebrühe** und **200g passierte Tomaten** einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 min köcheln lassen.
- Währenddessen Backrohr auf 180° (Umluft) vorheizen. **200g Roggenbrot** in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf einem Backblech verteilen und mit Sonnenblumenöl beträufeln. Für ca. 10min goldbraun rösten.
- Das Dal abschmecken, in Schalen geben und mit je **1 EL Soja- oder Kokosjoghurt** sowie den Roggenbrot-Chips anrichten. Wer möchte kann dazu auch Basmati- oder Dinkelreis servieren.

Pikanter Dinkelporridge mit scharfen Flower Sprouts

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept aus Frisch gekocht

Schnell & einfach

- Die **Flower Sprouts / Kohlsprossen** vom Stiel lösen (ca. 150g geputzt). Putzen und ggf. halbieren/vierteln, wenn sie recht groß sind. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlsprossen darin anbraten, bis sie durch sind. Mit Salz & Pfeffer abschmecken, **1 EL Sambal Oelek** (scharfe Chilisauce) und noch 2 EL Olivenöl unterrühren und warm halten.
- **400ml Gemüsesuppe** in einem Topf zum Kochen bringen. **60g Dinkelflocken** einrühren und köcheln lassen, bis der Porridge eindickt und cremig wird. Anschließend **2 EL geriebenen Bergkäse** oder Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wer möchte kann noch 2 Spiegeleier dazu braten. Den Porridge in Schüsseln anrichten, die Eier daraufsetzen und die Flower Sprouts darüber verteilen und mit dem restlichen scharfen Öl aus der Pfanne beträufeln.
- Dazu passt zB ein Radicchio-Salat, siehe Rezept unten.

Bittersüßer Radicchio-Salat

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Lilli

Schnell & einfach

- 1 Hand voll **Walnüsse** in der trockenen Pfanne anrösten und grob hacken
- ein Dressing aus **1 TL geriebenem Ingwer, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig**, Salz zubereiten
- eine Orange schälen und in Würfel schneiden
- einen kleinen / halben **Radicchio** waschen und in mundgerechte Stücke zupfen
- den Salat mit der Orange und dem Dressing vermischen, optional mit **100 g Ricottastücken** und den Nüssen bestreuen.