

Gemüsekisterl 29

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

mit dieser Woche geht nicht nur die Kisterl-Saison, sondern auch das ganze GeLa-Jahr zu Ende. Wir hatten viele Herausforderungen zu meistern, hoffen aber dass es uns trotzdem immer möglichst gut gelungen ist, ein vielfältiges, abwechslungsreiches, nahr- und schmackhaftes Kisterl zusammenzustellen. Wir freuen uns, wenn viele von euch auch in der kommenden Saison wieder dabei sind, und danken euch allen für die Unterstützung, die unsere Arbeit überhaupt erst ermöglicht!

Ein letztes Mal, viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen wünschen Christoph und das gesamte Team von GeLa Ochsenherz



Info: Bitte das leere Kisterl + Tuch am Abholstandort lassen / bis Donnerstag zurückbringen. Danke!
Das erste Kisterl der Saison 2025 kommt am 3. Juni. Bitte meldet euch rechtzeitig wieder an!

Diese Woche für euch geerntet:

Rotkraut: als mollig-warmes Kochgemüse oder fein aufgeschnitten als Salat – immer ein Genuss ;)

Chinakohl: hat teilweise kaputte Blattspitzen. Den ganzen Kopf mit einem Querschnitt etwas einkürzen und das Problem ist gelöst. Schmeckt als winterlicher Salatersatz oder auch verkocht in diversen Gerichten!

Karotten, Erdäpfel (festkochend), **Lauch, Knoblauch**

Kohlsprossen: üblicherweise kennt man die Kohlsprossen nur fertig abgepackt, wir haben sie gleich samt Strunk ins Kisterl gepackt – die Köpfchen vom Stiel brechen oder schneiden, putzen und kurz blanchieren, im Rohr backen oder in der Pfanne anrösten

Schwarzwurzel: ein Wurzelgemüse mit schwarzer Haut und weißem Inneren, haben einen feinen, nussigen Geschmack. In Österreich vor allem als Salat bekannt, kann aber vielfältig in der Pfanne oder im Ofen zubereitet werden. Am besten unter Wasser oder mit Handschuhen schälen, da ein klebriger Saft austritt, und in Zitronenwasser legen damit sie sich nicht verfärben. Auch die Blätter können verwendet werden – am besten kurz anbraten!

Steckrübe: die violett-gelben Knollen waren lange vor den Erdäpfeln eine klassische Sättigungsbeilage, mit süßem, aromatischem Geschmack zwischen Kohl und Rübe. Sehr gut geeignet für Pürees, Eintöpfe & Co.

Sauerkraut: im Plastiksackerl, wir fermentieren direkt am Hof in großen Fässern. Für die klassische Zubereitung etwas Zwiebel, Knoblauch (& Speck) in Öl/Fett andünsten, 1 Lorbeerblatt + ½ TL Wacholderbeeren zugeben, 250ml Gemüsebrühe (optional etwas Weißwein) angießen und das Sauerkraut darin weichkochen (ca. 30-40 min).

Stangensellerie: aus dem Folientunnel, der Jahreszeit entsprechend ein kleiner Bund und mehr als Gewürz gedacht

Kresse: eine Tasse frischer Sprossen, auf's Butterbrot oder über diverse Gerichte gestreut. Sonnig stellen und feucht halten!

Kräutertee: (extra zu nehmen!) unser diesjähriger Weihnachtsgruß – wir haben die ganze Saison über diverse Kräuterübermengen getrocknet und aus einigen davon nun eine bunte Teemischung zusammengestellt: Griechischer Bergtee, Zitronenverbene, Thymian, Lavendel, Türkischer Drachenkopf, Minze

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

16. Dezember 2024

Rezeptideen der Woche

Ziegenkäse-Kohlsprossentarte mit Rotkrautsalat

vegetarisch, für 3-4 Personen

Rezept aus Frisch Gekocht

ca. 40 Minuten

- Die **Kohlsprossen** (ca. 300g) vom Stiel lösen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 3 min bissfest kochen. Abschrecken, nach Belieben halbieren und ausdampfen lassen.
- **1 Pkg Blätterteig** ausrollen und in vier Rechtecke schneiden. Jedes Rechteck in 1cm Abstand vom Rand einritzen (wie ein Rahmen). **200g (Ziegen-)Frischkäse** mit der abgeriebenen Schale einer **Zitrone** glatt rühren und auf den Rechtecken verstreichen, dabei den Rand aussparen.
- Die Kohlsprossen darauf verteilen, **150g Ziegenkäserolle** in Scheiben schneiden und darauf platzieren. Die Tarte bei 200°C für ca. 15 min auf mittlerer Schiene goldbraun backen.
- **40g Walnusskerne** in ein feuerfestes Gefäß geben und für ca 12 min im Rohr goldbraun rösten.
- In der Zwischenzeit ein halbes **Rotkraut** putzen und in feine Streifen schneiden. **1 Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. **1 Granatapfel** halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausholen.
- **½ Zitrone** auspressen, mit 2 EL Olivenöl und **1 TL Honig** verrühren und mit etwas **Zimt**, gemahlenem **Kreuzkümmel**, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kraut mit dem Obst sowie **50g Rosinen** vermischen, die Vinaigrette unterrühren und ca. 15 min ziehen lassen. 2 EL fein gehackte **Sellerieblätter** und die Nüsse untermischen. Die fertigen Kohlsprossentartes anrichten, mit Honig beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Zusammen mit dem Salat servieren.

Linsenauflauf mit Steckrübenpüree-Kruste

vegan, für 4 Personen

Rezept von Christoph

ca 60 Minuten + 30 min Backzeit

- **100g Berglinsen** waschen und in der doppelten Menge **Gemüsebrühe** ca. 30 min bissfest kochen.
- **250 g Steckrüben** und **400 g Erdäpfel** schälen, in Würfel schneiden und im Dampfeinsatz ca. 20 Min. weich dünsten. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, **30ml Hafermilch** und **20g Margarine** zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- **1 Zwiebel** und **2 Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **½ Lauch** waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. **2-3 Karotten** in kleine Stücke schneiden, **300g Champignons** oder **Seitlinge** (zB von Overture) halbieren und in Scheiben schneiden. **4 Selleriestangen** (ohne Grün) in Scheiben schneiden.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten, dann das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. **½ TL geräuchertes Paprikapulver** sowie 2 EL **Tomatenmark** unterrühren. Mit **1 EL Balsamicoessig** und **100ml Gemüsebrühe** ablöschen.
- Die Linsen, **½ TL Senf** und je 1 TL getrockneten Thymian + Majoran zugeben. Mit **1 EL Sojasauce**, Salz und **¼ TL Cayenepfeffer/Chili** abschmecken und noch etwas auf kleinster Flamme zugedeckt köcheln.
- Den Auflauf in eine große oder mehrere kleine Auflaufformen füllen und mit dem Püree bedecken. Etwas Olivenöl darüberträufeln und ca. 30 Minuten backen, gegen Ende die Grillfunktion zuschalten bis das Püree leicht gebräunt ist. Auf Tellern oder direkt in den Förmchen servieren.

Schwarzwurzel-Risotto

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Conny

Ca. 45 Minuten

- **300 g Schwarzwurzeln** waschen, putzen (das Grün zur Seite legen) und schälen. Sofort in kaltes Wasser mit 1 El Zitronensaft legen, damit sie sich nicht verfärben. **1 Zwiebel** fein würfeln. Schwarzwurzeln abgießen, in schräge, 2-3 cm lange Stücke schneiden. **500 ml Gemüsebrühe** aufkochen.
- **125 g Risotto-Reis**, Schwarzwurzeln und Zwiebeln in einem Topf in **2 El zerlassener Butter/Margarine** 1 Min. andünsten. Mit **100 ml Weißwein** ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen.
- **200 ml Brühe** zugießen und den Risotto ca. 25-30 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Nach und nach die restliche Brühe zugießen. Mit Muskatnuss, etwas **Zitronenschale**, Salz und Pfeffer würzen.
- **½ Lauch** sowie das **Haferwurzelgrün** fein hacken. **40 g Haselnusskerne** grob hacken, in 2 El Butter anrösten und dann den Lauch und das Haferwurzelgrün mitbraten, bis alles etwas Farbe genommen hat. Die Hälfte des Toppings unter das Risotto heben.
- Das fertige Risotto mit dem Rest des Toppings anrichten und zB mit einem **Chinakohl-Salat** servieren.

Gemüsekisterl 29

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft