

|  |
| --- |
| **Liebe Alle,**Wir haben diese Woche für euch in der Kiste: **Tomaten, Gurken, Salat, Wirsing, Karotten, Kürbis, Radieschen, Grünkohl** **Rucola**: Dieser besticht durch seinen aromatisch-pikanten Geschmack und kann als Salat, Pizzabelag oder in Suppen für den gewissen Kick sorgen. Vor allem kombiniert mit Parmesan, Salz und Olivenöl gibt er viel her. Er enthält, vor allem ganz frisch, sehr viel Vitamin C und ist somit für das Immunsystem in den kälteren Jahreszeiten hilfreich. **Radieschen:** Im Herbst haben wir die Sorte French Breakfast angebaut. Diese sind länger in der Form und bilden eine weiße Spitze aus. Perfekt für die Oktoberfestzeit. **Herbstrübe:** Diese sind mit den Mairüben verwandt und können wie diese auch roh verzehrt werden. Sie bilden dort wo sie Kontakt mit der Sonne hatten violette Färbungen aus.  |

***Rezepte:***

Herbstrüben-Linsensalat mit Apfel und Rucola

Zutaten:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| * 1-2 Herbstrübe
* 1 Apfel
* 1 Bund Rucola
* 250 g Linsen
* Salz/Pfeffer
* 250 ml Gemüsebrühe
 | * 3 EL Sauerrrahm
* 2 EL Apfelessig
* 1 EL Balsamico
* 1 EL Ahornsirup
* Olivenöl
* Kräuter nach Wahl
 |

Zubereitung:

* Die Linsen in der Brühe solange kochen bis sie bissfest sind. Sie sollten nicht zu weich werden. Mit kaltem wasser abspülen und abtropfen lassen.
* Die Meirübe und den Apfel halbieren und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
* Rucola grob hacken. Kräuter ebenfalls aber feiner hacken.
* Sauerrahm, Essige, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Ahornsirup und Kräuter vermischen. Die Marinade unter die Linsen mischen und ziehen lassen. Gegebenenfalls nachwürzen.
* Zum anrichten mit den Rüben, Apfel und Rucola vermengen.

Mediterane Kohlsteaks

Zutaten:

|  |  |
| --- | --- |
| * 1 Kohl
* 1-2 Handvoll Snacktomaten
* 2 EL Kalamata Oliven
* 250 g Feta
* 1-2 EL Essig
 | * 1 Glas grünes Pesto
* 1 Glas Artischockenherzen
* Thymain
* 2 EL Honig
 |
|  |   |

Zubereitung:

* Den Backofen auf 180°C vorheizen.
* Den Kohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Strunk nicht entfernen.
* Eine Auflaufform oder das Backblech mit Öl bestreichen. Die Kohlscheiben darauf verteilen, salzen und pfeffern. Mit dem Essig beträufeln und mit dem Pesto gleichmäßig bestreichen.
* Tomaten halbieren, Artischockenherzen halbieren, Oliven zerkleinern. Alles zusammen auf dem Kohl verteilen. Mit Olivenöl beträufeln.
* Den Kohl für ca. 25 min. backen. Er sollte durch sein aber nicht zu weich sein. Dann rausholen den Feta darüber zerkrümeln, den Honig über den Scheiben verteilen und den Thymian darüberstreuen. Danach weitere 5-10 min. im Backofen bei 200°C Umluft überbacken.