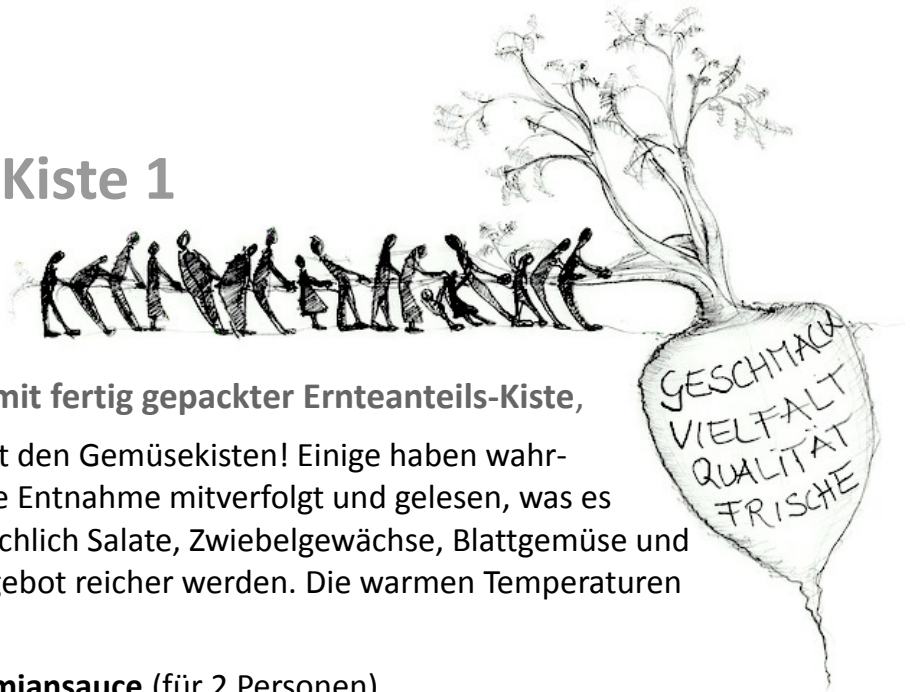


24. Mai 2011

gela Ernteanteils-Kiste 1



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste, wir freuen uns über den Start mit den Gemüseboxen! Einige haben wahrscheinlich die emails für die freie Entnahme mitverfolgt und gelesen, was es gerade an Gemüse gibt. Hauptsächlich Salate, Zwiebelgewächse, Blattgemüse und erste Kohlrabi. Bald wird das Angebot reicher werden. Die warmen Temperaturen lassen alles gut wachsen.

Mixed Greens-Küchlein mit Thymiansauce (für 2 Personen)

- für die Thymiansauce 1 Becher Joghurt mit etwas klein gehacktem Jungzwiebel, 1 EL Olivenöl, 2 EL gehacktem Thymian, Saft ½ Zitrone, Salz, ½ TL Dijonsenf vermischen
- für die Küchlein ca. 180 g Mixed Green über Wasserdampf ca. 8 Min. blanchieren, etwas abkühlen lassen und die Flüssigkeit gut mit den Händen ausdrücken, grob hacken
- ein Stück Jungknoblauch in feine Ringe schneiden und in Olivenöl langsam anbraten; 2 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne mitrösten; zum Mixed Green geben
- weiters 2 gehäufte EL geriebenen Pecorino oder Parmesan, 1 Ei, ca. 4 gehäufte EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer untermischen und gut durchkneten
- aus der Masse ca. 6 fleischlaberlgröße Küchlein formen und in der Pfanne in Olivenöl oder Ghee (Butterschmalz) auf jeder Seite ca. 4 Min. langsam goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Geröstete Salbeiblätter

- das Backrohr auf 110° vorheizen
- die groben Stiele vom Salbei entfernen; in einer Schüssel die Salbeiblätter in 1 EL Olivenöl und etwas Salz wenden
- die Blätter auf ein Backblech ausbreiten und bei 110° ca. 12 Min. knusprig backen
- passt über Gemüse-, Getreide- und Fleischgerichte darübergestreut

Sesam-Salatdressing

2 EL Tahina (Sesampaste), etwas klein gehackten Jungknoblauch, ½ TL Tamari (Sojasauce), ½ TL Honig, 1 EL Olivenöl, 1 ½ EL Apfelessig, 1 Prise Salz, 2 EL Wasser gut zu einer dickflüssigen Sauce verrühren

gebackene Holunderblüten mit Rhabarber (für 1 bis 2 Personen)

- für die Rhabarbersauce 2 Rhabarberstiele in Stücke schneiden; in etwas Butter ein daumennagel-großes, klein geschnittenes Stück Ingwer anschwitzen, mit 1 Prise Zimt bestreuen, gleich mit 200 ml Wasser aufgießen, 2 TL Rohrzucker zugeben, die Rhabarberstücke weich köcheln
- für den Teig 100 g Mehl, 1 Ei, ca. 1/8 Lit. Milch, etwas Wasser, kleine Prise Salz, 1 EL Olivenöl, etwas Rohrzucker zu einem Palatschinkenteig verrühren. 4 bis 6 Holunderblüten darin eintauchen und in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz langsam goldbraun backen; auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Bedarf mit Staubzucker bestreuen.

Die 1. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

Salate:

Eichblattsalat mit lappig gebuchteten Blättern (rot oder grün)

„**Grazer Krauthäuptel**“: eine alte steirische Salatsorte des Typs Batavia (Kopfbildung, aber Blattkonsistenz zw. Häuptelsalat und Eissalat)

„**Forellenschluss**“ mit rot gesprenkeltem Blatt: ein Römersalat (ohne Kopfbildung, mit aufrechtem Wuchs); früher traditionell oft als Kochsalat verwendet, genauso auch als Blattsalat zu verwenden

„**Regina dei Ghiacci**“: italienische Eissalatsorte mit zerfranstem Blattrand

kleine Kiste: Eichblatt, Grazer Krauthäuptel

mittlere Kiste: Eichblatt, Forellenschluss, Regina dei Ghiacci

große Kiste: Eichblatt, Grazer Krauthäuptel, Forellenschluss, Regina dei Ghiacci,

Mixed Greens: eine Mischung unserer Blattgemüse und Unkräuter vom Feld: Weißer Gänsefuß, rote Gartenmelde, Spinat, Mangold, Rote-Rübenblatt, Broccoli, Kohlrabiblatt, Knollenziestblatt, Schnittlauchblüten

Mixed Greens sind wie Spinat oder Mangold zu verwenden; ca 8 Min. im Sieb über Wasserdampf blanchieren und mit Olivenöl und etwas Salz vermengen; oder als Strudel, Quiche, etc. zubereiten

Jungzwiebelbund

Jungknoblauch: wie Jungzwiebel zu verwenden

Kohlrabi: es gibt eine grüne und eine blau-violette Sorte – beides alte, samenfeste Sorten

Rhabarber: vermutlich der letzte Rhabarber für heuer

Holunderblüten: gesammelt auf unseren Feldern und im nahe gelegenen Wald; für gebackene Blüten; zum aromatisieren von Wasser (mit Rohrzucker und Zitronensaft über Nacht in Wasser ziehen lassen)

frische Kräuter: 1 Bund Thymian (die Blüten schmecken über den Salat gestreut oder einfach mit dem Thymian gemeinsam gehackt), **1 Bund Salbei**

Glas mit eingelegten Paprika: unsere Paprika, eingelegt vom Bio-Einmachspezialisten Marchsteiner aus Leopoldau

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli, Peter, Susanne und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs