

26. Juli 2011

gela Ernteanteils-Kiste 10



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

die letzten Tage hat es viel geregnet und es war recht kühl - manche Kulturen lassen dann gleich nur noch weniger Früchte reifen, so die Zucchini, die Gurken, die Paradeiser.

Tabule : (für 2 Personen) - lieben Dank an Eva für die Inspiration!

- 2 größere Paradeiser vom Stielansatz befreien und klein würfeln; 4 Stangen Staudensellerie in feine Stücke schneiden; 1 Biozitrone schälen, entkernen und klein schneiden; ¼ Zwiebel in feine Ringe schneiden
- 2 Tassen Bulgur in 3 Tassen Wasser aufkochen, salzen und quellen lassen, dann etwas abkühlen lassen
- Alles zusammen mischen und mit 3 EL gehackter Petersilie, 2 EL gehacktem Basilikum, dem Saft einer Zitrone, 3 EL Olivenöl, Salz, auf Wunsch einer entkernten, gehackten Chilischote (sonst Pfeffer) würzen

Artischocken in Weißwein (für 2 Personen)

- von 4 Artischocken die holzigen Stielteile entfernen, die äußersten harten Blätter entfernen, von den übrigen Blättern mit der Schere die Spitzen gerade schneiden, die Artischocken halbieren
- die Artischocken in eine feuerfeste Form legen und mit 350 ml Weißwein und Wasser übergießen, sodass sie gerade bedeckt sind
- eine in dünne Scheiben geschnittene Biozitrone, 3 längs geachtelte Knoblauchzehen, ¼ in feine Ringe geschnittene Zwiebel, ½ TL Rohrzucker, 3 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer hinzufügen
- die Artischocken bei 180° ca. 35 Min. im Backrohr backen
- zum Essen die Artischocken etwas abkühlen lassen, die einzelnen Blätter abzupfen und das Fleisch vom unteren Ende mit den Zähnen abschaben, zum Schluß den Artischockenboden von den feinen Haaren befreien und samt Stiel verzehren; die Sauce mit Weißbrot auftunken

Melanzani mit Tahina (für 2 Personen)

- 2 Melanzani mehrmals mit einem Messer einstechen, als ganzes auf Backpapier legen und ca. 40 Min. im Backrohr grillen (mehrmals wenden) bis sie zusammen sinken und innen ganz weich sind; abkühlen lassen, längs durchschneiden, das Innere mit dem Löffel heraus schaben und klein hacken
- 4 EL Tahina, 2 EL Joghurt, Salz, 2 EL Olivenöl, 2 gepresste Knoblauchzehen, 1 EL gepressten Zitronensaft untermischen; mit einer Mischung aus klein gehackten Kräutern (Petersilie, Basilikum, Oregano) bestreuen
- dazu passt Minutenbrot: aus 2 Hand voll Dinkelvollkornmehl, 1 Prise Salz, ½ TL gemahlene Kreuzkümmel und Wasser einen Teig zubereiten, der etwas dickflüssiger ist als Nockerlteig; das Backrohr auf 180° vorheizen; das Backblech mit Backpapier auslegen; mit einem EL portionsweise Teig aufs Papier setzen, sodass kleine runde Fladen entstehen; ca. 10-12 Min. im Rohr goldbraun backen

Fenchel karamellisiert (für 2 Personen)

- von 2 Fenchelknollen holzige Teile und das Grün abschneiden, dann der Länge nach in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und bei 200 ° ca. 20 Min. grillen, bis sie bissfest sind
- in der Zwischenzeit ½ in feine Ringe geschnittene Zwiebel in 2 EL Butter glasig dünsten, 1 fein gehackte Knoblauchzehe, ½ EL gehackten Oregano, ½ TL Fenchelsamen, Salz und 1 EL Rohrzucker zufügen und kurz mitbraten; die Fenchelstücke aus dem Backrohr vorsichtig unterheben; vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- auf einem großen Teller anrichten, auf jedes Fenchelstück 1 TL Ziegentopfen setzen; mit klein gehacktem Fenchelgrün, abgeriebener Schale einer ½ Biozitrone garnieren und etwas Olivenöl beträufeln

Die 10. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

Salate: kleine Kiste: 1 Salat; mittlere Kiste: 2 Salate; große Kiste: 3 Salate

Staudensellerie, 1 Stück: schmeckt roh oder gedünstet/gebraten; z.B. **Staudensellerie mit Ingwer:** die Stangen waschen, das Blattgrün entfernen, in ½ cm große Stücke schneiden, in Olivenöl anbraten, mit Tamari und etwas Wasser aufgießen, 2 gepresste Knoblauchzehen, 1 EL geriebenen Ingwer, Salz, evtl. eine klein gehackte Chilischote hinzufügen und bissfest dünsten, mit gehackter Petersilie bestreuen

gelbe und rote Zwiebel, 2 Stück

Fenchel, 2 Stück: ein neuer Fenchelsatz ist reif; er schmeckt auch in feine Streifen geschnitten als Salat

Karotten, ca. 400 g

Paradeiser, ca. 500 g: diesmal wieder eine etwas kleinere Portion, da bei dem kühlen Wetter weniger Früchte gereift sind

Rote Rüben, ca. 350g

Melanzani oder Artischocken: in der 9. Kiste war es umgekehrt

Melanzani, Sorte „Blaukönigin“, 1 Stück: Melanzani sind diesmal nur in den kleinen und großen Kisten; wir vermehren diese Sorte selbst und kultivieren sie im Freiland, im Unterschied zu Handelsware, die ausschließlich aus Gewächshäusern kommt

Artischocken, Sorte „Green Globe“, 4 Stück: diesmal nur in den mittleren Kisten; eine der wenigen samenfesten Sorten, die für den Anbau in unserer Region geeignet sind

Neuseelandspinat oder Malabarspinat oder Fisolen: da wir nicht alle Kisten gleichzeitig bestücken können, in der nächsten Kiste dann umgekehrt

Neuseelandspinat, ca. 480 g: diesmal nur in der mittleren Kiste; dieses Blattgemüse gehört zu den Eiskrautgewächsen, seine ursprüngliche Heimat liegt in Neuseeland, Westaustralien und Japan; Neuseelandspinat ist reich an Vitamin C und kann roh zu Salat oder wie Spinat zubereitet werden

Malabarspinat, ca. 140 g: diesmal nur in der kleinen Kiste; auch „Indischer Spinat“ genannt, ein tropisches Basellagewächs; er soll aus Ostindien und Indonesien stammen; die dickfleischigen Blätter erinnern im Geschmack an Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium und können roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendet werden; bei längerem Garen entwickeln die Blätter eine leicht schleimige Konsistenz (ähnlich Okra);

Fisolen, 1 kg: diesmal nur in der großen Kiste

frische Kräuter: diesmal **Petersilie, Basilikum, Oregano**

Diesmal haben wir einmal **Zucchinipause** für die Kisten. Wir haben gehört, dass manchen die Zucchini schon zu viel sind. Es ist jedoch so, dass wir Zucchini 2 mal pro Woche ernten müssen (sonst werden sie zu groß und ausserdem werden dann sonst viel weniger Früchte reif) und da wir keinen Marktverkauf mehr haben, müssen sie in die Kisten und zur freien Entnahme. Eventuell können überschüssige Zucchini an Bekannte weiter gegeben werden. Diese Woche sind aufgrund des kühlen Wetters nur weniger Früchte gereift und diese werden von uns für die Winterversorgung eingekocht.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli, Peter, Susanne und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs
[www.ochsenherz.at](http://gela-ochsenherz.mixxt.at/), <http://gela-ochsenherz.mixxt.at/>