

6. September 2011

gela Ernteanteils-Kiste 16



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

heute beim Ernten ist es vormittags noch sommerlich warm, nachmittags soll Gewitter und Abkühlung kommen. Diesmal gibt es unsere Wassermelonen zum Kosten...

Paradeiser mit Zucchini gefüllt (für 2 Personen)

- ½ gehackte Tropea Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, 1 EL gehackten Majoran und 50 g klein gewürfelte Zucchini (bzw. geschälte, entkernte Gurke) zufügen und ca. 5 Min. braten
- in der Zwischenzeit 2 große oder 4 mittelgroße Paradeiser mit kochendem Wasser übergießen, einige Minuten ziehen lassen, heraus nehmen, etwas abkühlen lassen, häuten, einen schmalen Deckel mit dem Stielansatz abschneiden, mit einem Löffel die Kerne herausnehmen
- die Zucchini/Gurke mit 40 g Frischkäse, Salz, Pfeffer abschmecken und in die Tomaten füllen
- lauwarm mit etwas gehacktem Basilikum bestreut servieren

Weißkraut-Päckchen (für 2 Personen)

- 80 g Basmitreis in Salzwasser bißfest garen
- ca. 500 g Weißkraut halbieren (wenn nicht schon halbiert), die Blätter ablösen und 6 Min. in kochendem Wasser blanchieren; die Blätter abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, trocken tupfen
- den Reis mit 30 g in der trockenen Pfanne gerösteten und grob gehackten Pinienkernen (oder Walnüssen), 80 g Ricotta, 10 g frisch geriebenem Parmesan, 3 EL gehacktem Basilikum, 1 EL gehacktem Majoran, ½ in Olivenöl angebratenen, gehackten Kärtner Zwiebel, 2 gepressten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer vermengen
- etwas Reisfülle jeweils auf ein Weißkrautblatt legen und ein Päckchen formen
- die Päckchen dicht in eine feuerfeste Form legen, die Lücken mit Weißkrautabschnitten füllen
- 100 ml Weißwein, 80 ml Gemüsebrühe, 1 EL Rohrzucker, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermischen und über die Krautpäckchen gießen
- bei 180 ° ca. 40 Min. backen, dann mit 2 EL Parmesan bestreuen und noch 10 Min. im Backrohr gratinieren

Gemüse-Tempura (für 2 Personen)

- aus 40 g Maisstärke, 40 g Weizenmehl, ½ TL Backpulver, 100 ml Mineralwasser, 1 TL Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer mit dem Schneebesen in einer Schüssel einen dickflüssigen Tempura-Teig verquirlen
- verschiedene Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden (z. B. Zucchini, Zwiebel, Paprika, Kohlrabi, Mangoldstiele, Kipflerbohnen) und die Shiso-Blätter im Ganzen von den Stielen zupfen
- in einen tiefen Teller Maisstärke geben und das Gemüse darin wenden
- in einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz oder Sonnenblumenöl erhitzen
- die Gemüsestücke einzeln in den Tempurateig tauchen und herausbacken (das Fett muss heiß sein, damit das Gemüse bruzelt, das Gemüse darf aber nicht verbrennen), die Gemüsestücke wenden und wenn sie goldbraun sind mit dem Schaumlöffel heraus nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backrohr warm halten; dann die nächste Portion heraus backen, zum Schluß die in Teig getauchten Shisoblätter
- zum Gemüse eine Dipsauce aus 1 Becher Joghurt, 2 EL Zitronensaft, 2 EL gehacktem Koriander, Salz, Cayennepfeffer oder frisch gehacktem Chili, 1 Prise Zucker servieren

Die 16. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

in der mittleren und der großen Kiste ist ein **Zuckerhut-Salat:** ein Zichoriensalat mit leicht bitterer Note; kann wie Radicchio roh oder gebraten verwendet werden; z.B. ½ gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten, in Streifen geschnittenen Zuckerhut zugeben und ca. 4 Min. braten, mit 1 gehäuften TL geriebenen Ingwer, Tamarisauce, Prise Salz würzen

Zwiebel: „Kärtner Jausenzwiebel“ (gelblich), „Tropea“ (länglich rot): beides sind milde, eher süßliche Zwiebelsorten

Da wir von einigen Gemüsen nicht genug für alle Kisten haben, machen wir wieder Gemüserochaden:
Gurke oder Zucchini

Gurke, diesmal nur in der kleinen Kiste, 1 Stück

Zucchini, diesmal nur in der mittleren und großen Kiste, ca. 700 g / 1050 g

Zuckermais oder Neuseelanspinat

Zuckermais, diesmal nur in der mittleren Kiste, 2 Stück

Neuseelandspinat, diesmal nur in der kleinen und großen Kiste, ca. 170g: wie Spinat ca. 6 Min. in Salzwasser blanchieren, abgießen und mit Olivenöl, Salz und etwas Zitronensaft marinieren; auch

Neuseelanspiantknödel schmecken sehr gut: 125 g gewürfeltes Weißbrot in 80 ml Milch 1 Stunde einweichen, ausdrücken; 170 g Neuseelandspinat in Wasser ca. 4 Min. blanchieren, abgießen, auskühlen lassen, mit den Händen auspressen, klein hacken; Brot, Spinat, 1 Ei, 2-3 EL Dinkelmehl, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss vermischen; mit 2 EL Nocken formen und in reichlich Salzwasser ca. 5. Min. köcheln; die Nocken mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Tellern anrichten, mit reichlich frisch geriebenem Parmesan bestreuen und zerlassener Butter, in der 1 TL gehackter Majoran mitgeschwenkt wurden, begießen

Kipflerbohnen oder Kohlrabi

Kipflerbohnen, diesmal nur in der mittleren und der großen Kiste, ca. 400 g / 600 g: eine steirische Spezialität; diese Fisolenart hat innen schon recht große Bohnen und die Fisolen sind trotzdem nicht fädig; wie Fisolen als Ganzes in Salzwasser köcheln

Kohlrabi, diesmal nur in der kleinen Kiste

Paradeiser, ca. 500 g: unsere Paradeiser werden nun schon wieder etwas weniger...

Spitzkraut, ½ Stück: ein mildes Kraut, kann roh oder gedünstet verwendet werden

Wassermelone: unsere Hofsorte, es gibt gelbe und rote Exemplare; heuer gibt es leider nur eine sehr kleine Ernte, da durch das kalte Wetter im Juli die Pflanzen eine Blattkrankheit hatten und deshalb die Früchte zum Teil nur notgereift sind

Paprika, 1 Stück: nur in der großen Kiste ist auch ein leicht scharfer Gemüsepaprika dabei (mit rötlichen Färbungen, zugespitzt)

Mangold, ca. 250 g

frische Kräuter: diesmal **1 Bund Koriander, 1 Mischbund Basilikum und Shiso** (für asiatische Gerichte, als Tee, auch Eistee), **1 Bund Majoran**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Schaut doch mal rein auf unsere interne Kommunikationsplattform *gela-mixxt*. Es gibt schon 61 Mitglieder, Infos, Rezepte, Fotos,... siehe <http://gela-ochsenherz.mixxt.at/>

Liebe Grüße

Lilli, Peter, Susanne und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs