

27. September 2011

gela Ernteanteils-Kiste 19



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste, nach einigen schon sehr herbstlich kalten Tagen ist es nun untertags spätsommerlich warm und heute ist ein wunderschöner Erntetag...

gefüllte Delicata-Kürbisse (für 2 Personen)

- 2 Delicata-Kürbisse mit der Schale (harte, rauhe Stellen entfernen) längs in die Hälfte schneiden, entkernen, innen mit Olivenöl bestreichen und ca. 10 Min. im Backrohr bei 180° voregaren
- in der Zwischenzeit 1 kleine fein geschnittene Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, 2 fein gehackte Knoblauchzehen mit braten
- 150 g Ricotta oder Ziegenfrischkäse mit den gebratenen Zwiebeln/Knoblauch, 4 EL Semmelbröseln, 3 EL Parmesan, 1 EL Rosinen, 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Pinienkernen, 2 EL gehacktem Thymian, der abgeriebenen Schale ½ Bio-Zitrone, ½ fein gehackten, entkernten Pfefferoni, Salz vermischen
- die Mischung in die Kürbishälften füllen und weitere 15 Min. backen

Gebratene Melanzani mit Tatsoi (für 2 Personen)

- 2-3 Melanzani längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden und im Wok oder in einer Pfanne in Butterschmalz oder einem gut erhitzbaren Öl (Sonnenblume, Sesam, Erdnuss) einige Minuten unter mehrmaligem Wenden scharf anbraten; die Melanzani auf Küchepapier zur Seite stellen
- in der Pfanne in Olivenöl ½ fein gehackte Zwiebel anbraten, 1 gehäuften TL fein gehackten Ingwer, ½ entkernten, fein gehackten Pfefferoni und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und sanft mit braten
- den in grobe Streifen geschnittenen Tatsoi zugeben und unter Rühren 1 Min. mit braten
- die Melanzanistücke wieder dazu geben, mit 2 EL Sojasauce, ½ TL Rohrzucker, 2 EL Wasser aufgießen und das Ganze 2 Min. köcheln lassen
- mit 2 EL trocken gerösteten und dann gehackten Erdnüssen und reichlich zerzupftem Basilikum bestreuen und zu Basmatireis servieren

Sellerie-Bohnen- Suppe (für 2 Personen)

- 100 g große weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht, weich köchen, abgießen
- 1 kleine fein geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen
- einen geschälten, in kleine Würfel geschnittenen Sellerie und 1 gehackte Knoblauchzehe zufügen und einige Min. sanft mit braten, die gekochten Bohnen zugeben und mit 500 ml Wasser aufgießen, salzen und ca. 20 min köcheln lassen
- die abgeriebene Schale und den Saft ½ Bio-Zitrone zugeben und mit dem Pürierstab pürieren
- im Mörser oder mit dem Mixer aus 1 TL gerösteten Kreuzkümmelsamen, 2 EL gehacktem Basilikum, 1 EL gehacktem Thymian, 2 EL Olivenöl, etwas fein gehacktem, entkernten Pfefferoni, 1 Prise Salz, 1 Prise Paprikapulver eine Paste anrühren und diese über die angerichtete Suppe verteilen

Die 19. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

in der großen Kiste ist diesmal wieder 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

Melanzani, 1 Stück: für heuer unsere letzten Melanzani für die Kisten; wieder unsere Sorte „**Blaukönigin**“; diesmal sind in der mittleren und großen Kiste auch rote Melanzani „**Rotondo**“ dabei, eine italienische Sorte - nicht mit den Paprika verwechseln!

Paprika, 1 Stück

Knoblauch, 1 Knolle

Karotten, ca. 500 g: es gibt die orangene Hofsorte „Beate“ und die violetten „Purple Dragon“

Zwiebel „Tropea“, 2 Stück: eine rotschalige, italienische, milde Zwiebelsorte

Sellerie, 1 Stück

Paradeiser, ca. 250 g: wir dachten eigentlich es wird kaum noch Paradeiser geben, aber es sind doch noch einige reif geworden...

Pfefferoni „Extra Cipös“, 1 Stück: eine ungarische, scharf-würzige Sorte

Radieschen „Eiszapfen“, 1 Bund klein, mittel, groß

Tatsoi, 1 Rosette: er gehört wie Pak Choi oder Senfkohl zu den sogenannten Asia -Salaten; ein Kohlgemüse; er wird auch Rosetten-Pak Choi genannt; milder, würziger Geschmack; schmeckt kurz im Wok angebraten oder wie Spinat zubereitet, auch roh als Salat

Kürbis „Delicata“, 1 Stück: ein cremefarbener Kürbis mit grünen Längsstreifen; feines, süßliches Fruchtfleisch; er wird in den USA auch sweet potato genannt; mit Schale verwendbar, im ganzen im Rohr gebacken oder gedünstet oder auch als Rohkost

Andenbeeren, ca. 100 g: auch Physalis genannt, sind ursprünglich in Südamerika beheimatet und wachsen auch bei uns gut; es sind kleine orangefarbene, aromatische, süß-säuerliche Früchte in einer Lampionhülle; sie sind eng mit den Tomatillos verwandt

frische Kräuter: diesmal **1 Bund Thymian**, **1 Bund Zitronenverbene** (für Tee, zu Obstsalat, Fischgerichten, etc.) und noch ein letztes mal **1 kleiner Bund Basilikum** aus dem Freiland (duftet noch herrlich!)

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