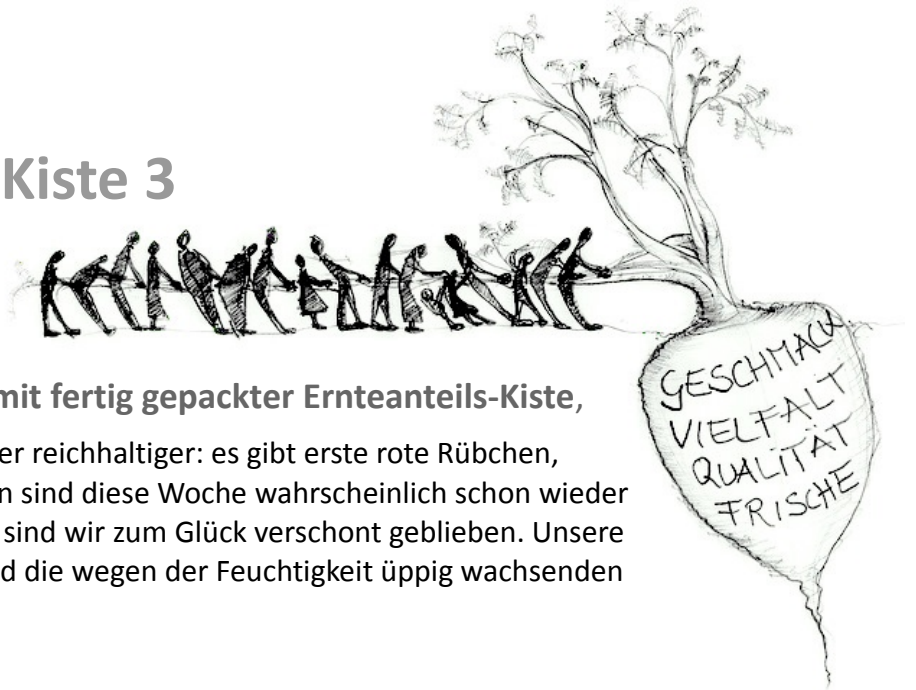


7. Juni 2011

## gela Ernteanteils-Kiste 3



### Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Das Gemüseangebot wird nun immer reichhaltiger: es gibt erste rote Rübchen, Mairüben und Spitzkraut. Erdbeeren sind diese Woche wahrscheinlich schon wieder die letzten. Vom Hagel am Samstag sind wir zum Glück verschont geblieben. Unsere größte Herausforderung zur Zeit sind die wegen der Feuchtigkeit üppig wachsenden Beikräuter. Hilferuf siehe unten!

#### Frühkrautsalat (für 2 Personen)

- ca. 250 g Kraut in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden
- 2 EL gehackte Dille, 40 g getrocknete Sauerkirschen (z.B. von Alnatura bei DM), abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone, 30 ml Zitronensaft, 30 ml Olivenöl, 1 kleine zerdrückte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer unter das Kraut mischen und mit den Händen gut verkneten
- den Salat vor dem Servieren etwa 15 Min. ziehen lassen

#### Risotto mit Mairüben (für 2 Personen)

- 4 Jungknoblauchzehen fein schneiden und in 2 EL Butter zart anschwitzen
- 140 g (Carnaroli-) Risotto-Reis und 1 TL gehacktes Zitronenbohnenkraut dazu geben, unter Rühren ca. 4 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- mit 1/8 Lit. trockenem Weißwein angießen; dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen... (insgesamt ca. 3/4 Lit. Gemüsebrühe)
- nach ca. 8 Min. ca. 300 g halbierte und in ca. 3 mm dicke Scheiben geschnittene Mairüben zufügen
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- zum Schluss 1 EL Butter, 2 EL geriebenen Parmesan untermengen
- mit gebratenen Mairübenblättern bestreuen: dazu die Mairübenblätter in 2 cm breite Streifen schneiden, mit leicht gesalzene Olivenöl benetzen, auf dem Backblech verteilen und bei 110° ca. 12 Min. knusprig braten

#### Karfiol mit Safran (für 2 Personen)

- ½ TL Safranfäden mit 40 ml kochendem Wasser in einer Auflaufform übergießen, kurz durchziehen lassen
- den in größere Röschen zerteilten Karfiol (ca. 300 g), 3 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen, 40 g Rosinen (vorher 10 Min. in Wasser einweichen und abtropfen lassen), 40 g grüne Oliven (entsteint und halbiert), 2 EL Olivenöl, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer zufügen
- die Auflaufform mit Alufolie abdecken und das Gemüse ca. 30 Min. bei 200° im Backrohr backen (der Karfiol sollte bissfest sein)
- lauwarm servieren

#### gekochte Rote Rüben (für 2 Personen)

- 4 rote Rüben mit der Schale ca. 2 Min in Wasser kochen
- die Rüben herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Schale mit der Hand herunter schieben, die Rüben in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, auf einem Teller schön auflegen
- mit einem guten Olivenöl übergießen, salzen und mit 1 TL gehacktem Estragon bestreuen

### Die 3. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

Unsere Kistlinfocettel sind auch auf unserer Homepage [www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at) unter „gemeinsam landwirtschaften“, „Kistl-Infos 2011“ zu finden. Die Mengenangaben beziehen sich auf die kleine Kiste (1 Ernteanteil).

#### Salate:

„**Jascovo**“: Batavia Salat, grün, mit Kopfbildung

**Frisee Salat**: grün, mit leicht bitterer Note

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

„**Cherokee**“: ein Batavia Salat mit dunkelrotem Blatt

kleine Kiste: 1 Salat

mittlere Kiste: 2 Salate

große Kiste: 3 Salate

**Jungknoblauch**, 1 Stück: der Knoblauch beginnt langsam zu reifen; jedenfalls der Blütenstiel und die äußeren Häute sind zu entfernen; Knoblaucharten mit Blütenbildung werden als „Weingarten-“ oder „Schlangenknolauch“ bezeichnet

**Ochsenherz Frühkraut**, 1 Stück klein, 1 Stück groß, 2 Stück: der Name Ochsenherz bezieht sich auf die Kopfform; dieser Krauttyp hat vorallem in England Tradition und wird als „Oxheart cabbage“ bezeichnet; es ist mild und süßlich; es eignet sich zum Rohverzehr als Salat oder gedünstet als Gemüse

**Mairüben**, ca. 250 g: auch Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen Geschmack; für den Rohverzehr schälen und fein aufschneiden, gekocht mit Schale zu verwenden; die Blätter sind wie Senfkohl verwendbar und haben einen würzigen Geschmack

**Rote Rüben mix**, 2 Stück: eine Mischung aus den Sorten „Rote Kugel“ (rot, rund mit grün-rötlichem Blatt), „Ochsenblut“ (rot, rund mit rötlichem Blatt), „Barbabetola di Chioggia“ (außen rosa, innen weiß-hellrot geringelt); das Blattgrün ist wie Mangold zu verwenden

**Zuckerschoten**, ca. 100 g: roh zum Naschen oder angebraten zu verwenden; Fäden abziehen.

**Karfiol**, 1 Stück klein, 1 Stück groß, 2 Stück: auch hier sind die Blätter zu verwenden

**Erdbeeren** (kleine Tasse, große Tasse, große und kleine Tasse): unsere Sorte „Frau Hof“ ist sehr empfindlich; leider sind oft schon am Tag nach der Ernte einzelne Früchte weich und neigen dann schnell zu Schimmelbildung; bitte die Tassen gleich durchschauen und aussortieren und vor dem Verzehr waschen, da sie vom Regen recht erdig sind

**frische Kräuter: Zitronenbohnenkraut und Estragon** 1 Mischbund; **Dille** 1 Bund: die Dille kann samt Stiel und Blüte verwendet werden! (sie passt auch gut zu den roten Rüben oder zum Salat)

**gela Aktionstag: Pfingstsonntag, 11. Juni, 9 bis 16 Uhr, bei den Folientunneln des Ochsenherz Gärtnerhofs, Gänserndorf Süd**

Zu Mittag gibt es ein gemeinsames Essen aus unserem Gemüse. Vor dem Mittagessen gibt es einen kurzen Input zum Thema Paradeiserpflege, Paradeiser ausgeizen.

**Das Unkraut zwischen den Kulturen wächst bei dem herrlichen Wetter kräftig und wird das Gemüse bald überwuchern! Wir brauchen daher dringend helfende Hände, denn alleine schaffen wir das nicht bei 3 ha Gemüsefläche! Wir würden uns über viele HelferInnen sehr freuen! Zugleich bietet der Arbeitssamstag auch die Möglichkeit zu sehen, wie sich Euer Gemüse entwickelt.**

**Wir freuen uns über Anmeldungen für den 11.6. unter [gela@ochsenherz.at](mailto:gela@ochsenherz.at)!**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

*Liebe Grüße*

*Lilli, Peter, Susanne und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs*