

19. Juli 2011

## gela Ernteanteils-Kiste 9



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

wir sind wieder zurück; nach 2 Wochen Stille und Entspannung freuen wir uns zu sehen, was in der Zwischenzeit alles gewachsen ist.

### **Fisolen mit Joghurt** : (für 2 Personen)

- 1 Becher Joghurt in ein dünnes Stofftuch füllen und ca. 1 Stunde zum Abtropfen aufhängen
- 320 g Fisolen putzen, in Salzwasser ca. 20 Min. bissfest köcheln, abseihen, etwas abkühlen lassen
- 2 EL gehackte Dille, 1 EL gehackten Schnittknoblauch, Salz, Pfeffer unter das entwässerte Joghurt mischen und unter die Fisolen heben; zu Buttererdäpfeln servieren

### **Artischocken mit Vinaigrette** (für 2 Personen)

- 4 Artischocken waschen, die Stiele mit dem Sparschäler schälen, die harten äußeren Blätter entfernen, von den übrigen Blättern mit der Schere die holzigen Spitzen abschneiden
- die Artischocken in kochendes, gesalzenes Wasser geben, den Saft einer Zitrone dazu und ca. 20 Min. köcheln lassen (der Artischockenboden soll sich beim Stich mit der Gabel weich anfühlen)
- in der Zwischenzeit eine Vinaigrette aus 1 TL Senf, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, klein gehacktem Basilikum, Schnittknoblauch und Minze (je 1 EL) und 2 EL Sauerrahm zubereiten (alles gut verrühren)
- die Artischocken abtropfen lassen, auf Tellern anrichten, die einzelnen Blätter in die Vinaigrette tauchen und das Fleisch vom unteren Ende mit den Zähnen abschaben, zum Schluß den Artischockenboden von den feinen Haaren befreien und samt Stiel verzehren

### **Melanzani-Zucchini-Erdäpfel-Topf** (für 2 Personen)

- 200 g Melanzani putzen und in 2 cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 30 Min. stehen lassen; danach kurz waschen, mit Küchenrolle trocken tupfen; 200 g Erdäpfel in 1 cm große Würfel und 200 g Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden; 2 mittelgroße Paradeiser kurz überbrühen, häuten und würfelig schneiden
- ½ grob geschnittene Zwiebel in Olivenöl langsam anbraten, danach zuerst die Erdäpfel zugeben und ca. 5 Min. braten, danach die Melanzani zugeben und 5 Min. braten, dann die Zucchini, Paradeiser, 1 gepresste Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, ½ TL gemahlene Kreuzkümmel zugeben und weitere 10 Min. zugedeckt garen
- vor dem Servieren reichlich gehacktes Basilikum und etwas gehackte Minze untermischen

### **Mangoldsalat** (für 2 Personen)

- von 400 g Mangold die Stiele heraus schneiden, in 1 cm lange Stücke schneiden, die Blätter längs halbieren und dann in 1 cm breite Streifen schneiden
- die Mangoldstiele in Olivenöl 7 Min. anbraten, die Mangoldblätter zufügen und weitere 5 Min. braten, abkühlen lassen
- 1 in feine Würfel geschnittenen Paradeiser untermengen, mit Olivenöl, etwas Balsamicoessig, Salz abschmecken
- mit einer ¼ in ganz feine Ringe geschnittenen Zwiebel und etwas gehacktem Basilikum bestreuen

## Die 9. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

### **Salate:**

Grüner Eichblattsalat; Batavia-Salat „Maraviglia de Verano“; Eissalat  
kleine Kiste: 1 Salat; mittlere Kiste: 2 Salate; große Kiste: 3 Salate

**Zwiebel weiß, Sorte „Nevada“**, 1 Stück: eine eher milde Sorte

**Fisolen**, ca. 160 g: die ersten Fisolen, diesmal noch eine kleine Portion

**Mangold**, ca. 200g

**Portulak**, ca. 200g: ein grünes, fleischiges Blattgemüse mit hohen Eisen- und Kalziumwerten; ursprünglich vermutlich aus dem westlichen Asien stammend; nussartig-säuerlicher Salatgeschmack; wie Salat zu verwenden – pur oder zum Blattsalat mischen

**Erdäpfel, Sorte „Anuschka“**, ca. 400 g: mittel festkochend

**Gurke**, 1 Stück

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

**Artischocken, Sorte „Green Globe“**, 2 Stück: diesmal nur in den kleinen und großen Kisten, das nächste mal dann in den mittleren; eine der wenigen samenfesten Sorten, die für den Anbau in unserer Region geeignet sind

**Zucchini**, ca. 350 g: wir haben alte samenfeste Sorten, von denen wir auch selbst das Saatgut vermehren: „Costates Romanesco“ (länglich, grün), „Tondo di Toscana“ (rund, grün), „gelbe Hofsorte“ (rund, gelb), „Gold Rush“ (länglich, gelb)

**Paradeiser**, ca. 750 g: wir haben in unserem Anbau ausschließlich samenfeste Sorten, die meisten davon sind großfrüchtige Fleischparadeiser; die klassischen roten Salattomaten sind bei uns nicht im Anbau; diesmal sind hauptsächlich die „Indischen Violetten“ (braunrot mit grünem Kragen), „Valencia“ (gelborange), „Berner Rose“ (flachrund, blaßrot bis rosa), Hofsorte (rosa) reif

**frische Kräuter:** diesmal **Dille, Basilikum, Schnittknoblauch, marokkan. Minze**

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/)