7. Juli 2015

gela Ernteanteils-Kiste 7

Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

heute beim Ernten war es heiß und windig! Zucchini gibt es in Hülle und Fülle!

Brokkoli-Karotten-Tofu-Wok (für 2 Personen)

- eine Sauce aus 2 EL Sojasauce, 2 EL Mirin (ersatzweise süsser Sherry), 1 TL Agavensirup vermengen
- im Wok zunächst 150 g gewürfelten festen Tofu (trockengetupft) in Ghee auf starker Flamme unter vorsichtigem Rühren scharf anbraten bis er goldbraun ist, salzen, pfeffern, den Tofu in eine Schüssel geben
- dann einige gestiftelte Karotten, den geschälten und gestiftelten Broccolistiel und die zerteilten Broccoliröschen im Wok einige Minuten scharf anbraten, salzen, zum Tofu geben
- nun 3 EL gehackten Bundzwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 TL gehackten Ingwer, evtl. 1 gehackte Chilischote in Ghee anbraten, salzen, zum Gemüse geben
- das Gemüse mit der Sauce und reichlich zerzupftem Basilikum vermengen und mit einer in feine Scheiben geschnittenen Avocado und gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren

Neuseelandspinat mit Topfenlaibchen (für 2 Personen)

- 125 g Topfen, 40 g geriebenen Bergkäse, 2 Scheiben Toastbrot, Salz mit dem Mixer zerkleinern; 15 Min. rasten lassen
- aus der Masse 6 flache Laibchen formen, in Semmelbröseln wälzen, in einer Pfanne in Butterschmalz beidseitig goldbraun herausbacken
- 2 Bundzwiebel fein schneiden, in Butter andünsten, 400 g grob zerkleinerten Neuseelandspinat zugeben (harte Stielteile entfernen), anbraten, mit etwas Wasser angießen und zugedeckt einige Min. dünsten; mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und etwas Olivenöl abschmecken
- den Spinat auf Tellern anrichten und die Topfenlaibchen darauf platzieren

Gefüllte Zucchini (für 2 Personen)

- 3 gehackte Bundzwiebel in Olivenöl anbraten, 70 g Rundkornreis, 2 EL Rosinen, 2 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 Prise gemahlenen Piment, ½ TL gemahlenen Kreuzkümmel, gehackte Petersilie und Estragon zufügen; unter Rühren einige Min. braten, mit 120 ml Gemüsebrühe angießen und den Reis bissfest dünsten
- 600 g Zucchini halbieren, die Kerne und einen Teil des Fleisches mit einem TL heraus höhlen, in eine ausgebutterte Backform setzen, mit dem Reis füllen, mit Olivenöl beträufeln, im Backrohr bei 180° ca. 20 Min. backen bis die Zucchini durch sind
- dazu eine Sauce aus 1 Becher Joghurt mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer servieren

Die 7. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Salat**
große Kiste: **2 Salate**

Bundzwiebeln

Karotten

Neuseelandspinat: dieses Blattgemüse gehört zu den Eiskrautgewächsen, seine ursprüngliche Heimat liegt in Neuseeland, Westaustralien und Japan; Neuseelandspinat ist reich an Vitamin C und kann wie Spinat zubereitet werden

Zucchini: wieder eine Mischung unserer verschiedenen Sorten

Rote Rüben:
Rote Rüben Salat: 20 g Mandelblättchen, 10 g Sesamsamen und 30 g Kürbiskerne auf einem Backblech verteilen und bei 180° ca. 6 Min. rösten, dann abkühlen lassen;
250 g rote Rüben schälen und in dünne Streifen schneiden und in einer Salatschüssel mit reichlich zerzupftem Basilikum, gehackter Petersilie, den gerösteten Kernen, Saft und abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, eventuell etwas Chiliflocken,
2 EL Olivenöl vermengen

Gurken: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bitter (großzügig wegschneiden)

Broccoli: eine kleine Portion

frische Kräuter:
1 Bund Basilikum
1 Mischbund mit etwas Estragon und krauser Petersilie

Die Kistenzettel sind immer auch auf unserer Homepage zu finden.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli, Peter und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs, www.ochsenherz.at