

5. Juli 2016

gela Ernteanteils-Kiste 7



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Zucchini-Erdäpfelcurry: (für 2 Personen)

- 300 g Erdäpfeln sauber bürsten und mit Schale ca. 15 Min. über Dampf bissfest garen, dann längs vierteln (die kleinen halbieren)
- 50 g Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und grob hacken
- ein ca. 2 x 2 cm großes Stück Ingwer, 1 Jungzwiebel, 1 grüne entkernte Chilischote, 2 Knoblauchzehen – Alles klein hacken und langsam in Ghee anschwitzen
- 1 gehäufte TL Currypulver, ½ TL gemahlenen Kreuzkümmel, 2 Prisen Salz zugeben, kurz rühren und dann gleich mit etwas Wasser angießen
- 300 g längs halbierte, in feine Scheiben geschnittene Zucchini zugeben und langsam garen bis sie bissfest sind
- mit 1/8 Lit. Kokosmilch angießen, die Erdäpfeln zugeben und kurz köcheln bis alles etwas eindickt, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken
- mit den Cashewnüssen und gehackter Petersilie bestreuen

Puffbohnen mit Zitrone (für 2 Personen)

- 1 gehackte Jungzwiebel in Olivenöl anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackte Petersilie, die aus den Schoten gelösten Puffbohnen zugeben und einige Minuten weiter garen
- ½ TL Paprikapulver, 2 Prisen gemahlenen Piment (wenn vorhanden), Salz, Pfeffer zugeben und mit etwas Wasser angießen und dann ca. 20 Min zugedeckt köcheln bis die Bohnen gar sind; 1 EL Zitronensaft und die abgeriebene Schale einer ½ Zitrone unterrühren
- etwas abkühlen lassen und mit gehackter Petersilie und etwas gehackter Minze bestreut und einem Klecks Sauerrahm zu Brot oder Reis servieren

gebratene Melanzani mit Minzjoghurt

- für das Minzjoghurt 1 Becher Joghurt mit 1 gepressten Knoblauchzehe, 2 EL in feine Streifen geschnitten Minzblättern, etwas Salz, Pfeffer und 1,5 TL Zitronensaft vermengen
- 1 gehackten Jungzwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen und 1 TL gehackten Ingwer in Olivenöl anbraten
- die Melanzani der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und in Ghee oder Kokosfett beidseitig goldbraun anbraten
- zum Schluss die Zwiebelmischung und 1 TL Rohrzucker zugeben und etwas karamellisieren lassen
- die Melanzanischeiben auf Tellern anrichten, dazu das Joghurt und gutes getoastetes Brot servieren

Die 7. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Salat**

große Kiste: **2 Salate**

Jungzwiebel im Bund: äußere Schale entfernen und als Ganzes verwenden
Knoblauch

Früherdäpfel „Anuschka“: unsere ersten heurigen Erdäpfel sind da! Mit Schale verwendbar; eher festkochend

Melanzani

Zucchini: 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); die Zucchini werden uns durch den Sommer begleiten, denn sie sind 2 mal wöchentlich zu ernten...

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bitter (großzügig wegschneiden); wir haben eine alte Gurkensorte und da wurde das Bittere des Stielansatzes noch nicht weggezüchtet; dafür haben sie mehr Geschmack!

Puffbohnen: auch Favabohnen, Ackerbohnen oder dicke Bohnen genannt; **bitte teilweise ausschneiden, da wurmstichig;** die Bohnen aus den Schoten herauslösen und für ca. 20 Min. in Öl anbraten und dann würzen

Mangold:

blanchierter Mangold mit Parmesan: den Mangold im Ganzen in kochendes Salzwasser geben und 3 Min. bissfest blanchieren; absieben, kalt abspülen, in kaltes Wasser tauchen und dann abtropfen lassen; auf einer Servierplatte schön auflegen, mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, leicht salzen und pfeffern und mit grob gehobeltem Parmesan bestreuen

Cocktailparadeiser: eine erste kleine Miniportion (ca. 2 Stück) finden sich im Kistl; bald kommen mehr sehr feine Sorten...

frische Kräuter:

1 Bund Petersilie

1 Bund Minze

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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