

22. August 2017

## gela Ernteanteils-Kiste 13



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### **Melanzani mit scharfer Shisosauce und Joghurt** (für 2 Personen)

- 300 g Paradeiser in breite Spalten schneiden, mit Salz bestreuen und im Backrohr bei 170° ca. 30 Min. backen
- die Blätter von 1 Bund Shiso, 1 entkernte Chilischote, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel und 60 ml Olivenöl im Mixer zu einer dicken Sauce verarbeiten
- 100 g griechischen Joghurt mit einer gepressten Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer und etwas Salz verrühren
- 600 g Melanzani in 2 cm große Würfel schneiden; in einem Topf reichlich Sonnenblumenöl erhitzen und die Melanzaniwürfel portionsweise darin ca. 12 Min. frittieren; auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz bestreuen

die Melanzani und Paradeiser auf Tellern anrichten; die Joghurtsauce vorsichtig darunterziehen und mit der Shisosauce beträufeln

### **Rote Rüben Lasagne** (für 4 Personen)

- 500 g Rote Rüben schälen, halbieren und in 3 mm dicke Scheiben schneiden; in Olivenöl 1 gehackte Zwiebel anbraten, die Roten Rübenscheiben und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und einige Minuten weiter braten, salzen und pfeffern und mit etwas Wasser angießen und ca. 10 Min. bissfest dünsten; mit dem Saft und der abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone abschmecken
- für die Bechamelsauce 2 EL Butter zerlassen, 4 EL Dinkelmehl einrühren, einige Min. rühren, dann 500 ml Milch, 100 ml Wasser unterrühren, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, einer guten Prise Muskatnuss, 1 gepressten Knoblauchzehe würzen, unter Rühren mit dem Schneebesen 10 Min. leise köchelnd zu einer Bechamelsauce eindicken, zum Schluss 3 EL frisch geriebenen Parmesan einrühren
- 250 g Feta in kleine Würfel geschnitten
- in eine ausgebutterte Auflaufform zunächst eine Schicht rohe Lasagneblätter (insgesamt ca. 250 g), darauf eine Schicht Rote Rüben mit der Hälfte der Fetawürfel, darüber Bechamelsauce, dann wieder Teigblätter usw.; den Abschluss bildet Bechamelsauce mit 4 EL geriebenem Parmesan darüber gestreut
- ca. 45 Min. bei 180° backen; falls die Parmesankruste zu dunkel wird mit Alufolie abdecken

### **Zucchini-Karotten-Puffer mit gerösteten Salbeiblättern** (für 2 Personen)

- 250 g Zucchini raspeln, salzen, nach 15 Min. den Saft mit den Händen ausdrücken
- 250g Karotten raspeln, mit den Zucchini vermischen und weiters 1 Ei, 4 EL geriebenen Parmesan, 1 EL Zitronensaft, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, etwas gehackten Chili, 2 EL feine Haferflocken, Salz und Pfeffer untermengen
- in einer großen Pfanne in Ghee die Puffer beidseitig goldbraun heraus braten
- in der Zwischenzeit in einer extra Pfanne eine Hand voll Salbeiblätter in Butter langsam knusprig heraus braten, leicht salzen
- die Puffer mit den Salbeiblättern bestreut zu Salat mit Joghurtdressing servieren

## **Die 13. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:**

kleine Kiste: **1 Salat**, große Kiste: **2 Salate**; **die Salate sind leider klein, derzeit haben wir einen Salatengpass...**

**Knoblauch**

**Gurke: Vorsicht der Stielansatz kann bitter schmecken (großzügig wegschneiden)**

**Karotten**

**Rote Rüben**

**Zucchini:** werden nun schon etwas weniger

**Paprika „Anthea“:** ein scharfer Gemüsepaprika

**Chili „Coral“:** mit mittlerer Schärfe

**Paradeiser**

**Zuckermais:** bitte schlechte Stellen ausschneiden

**Melanzani:** diesmal eine schöne Portion

**1 Bund Shiso:** auch „Perilla“ oder „indisches Basilikum“ genannt; wie Basilikum zu verwenden; als Pesto, zum Würzen asiatischer Gerichte, oder als Tee (auch Eistee)

**1 Bund Salbei**

**Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

*Liebe Grüße*

*Lilli und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs, [www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)*