



GeLa Ernteanteils-Kiste 1

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

wir freuen uns über den Start der Gemüseboxen und begrüßen alle „alten“ und neuen Ernteteiler*innen! Derzeit ist unser Gemüseangebot hauptsächlich grün, aber alles wächst auf den Feldern und in einigen Wochen wird es vielfältiger sein

Blanchierter Scheerkohl mit Korinthen und Pinienkernen

- 40 g Korinthen (kleine Rosinen) mit 1 EL Weinessig und 1 EL Wasser einweichen
- ½ in feine Ringe geschnittenen Zwiebel in Olivenöl anbraten, 3 EL Pinienkerne und 1 EL grob gehackten Oregano zugeben und mitbraten, leicht salzen
- von 1 Bund Scheerkohl Stiele und Blätter trennen, die Stiele in 3 cm lange Stücke schneiden, die Blätter in 3 cm breite Streifen; in reichlich kochendem Salzwasser zunächst die Stiele 3 Min. blanchieren, die Blätter zugeben, weitere 4 Min. blanchieren; dann in ein Sieb abgießen
- den Scheerkohl mit Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern, mit den abgegossenen Korinthen und den Pinienkernen bestreuen

Gebratener Spargelsalat mit Glasnudeln

- 100 g Glasnudeln ca. 5 Min. in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser einweichen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen
- eine Sauce aus 1 EL geriebenem Ingwer, dem Saft von 2 Limetten, 2 EL Erdnussöl, 2 TL Honig, 1 EL Tamari, 2 EL gehacktem frischen Koriander, etwas Salz zubereiten und beiseite stellen
- 2 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, leicht salzen, von 2 Spargelsalaten die Blätter vom Strunk trennen, waschen, in Streifen schneiden, extra legen; die beiden Strünke wie Kohlrabi schälen, in feine, 5 cm lange Stiftchen schneiden
- 3 EL fein geschnittenen Zwiebel und 1 kleinen fein geschnittenen Chili in Sonnenblumenöl sanft anbraten, die Spargelsalatstifte zugeben und 4 Min. mitbraten; die Spargelsalatblätter zugeben und weitere 3 Min. braten, leicht salzen und pfeffern
- zum Schluss die Glasnudeln untermengen und kurz erwärmen
- das Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Sesamsamen bestreuen, mit der Sauce beträufeln

Honigglasierte Mairüben mit Couscous und Tahini-Joghurt

- 40 g Tahini Sesampaste, 130 g griechischen Joghurt, 2 EL Zitronensaft, 1 gepresste Knoblauchzehe, etwas Salz gut verrühren und beiseitestellen
- von 2 Mairüben das Grün zur Seite legen, die Rüben in 2 x 6 cm große Stifte schneiden; 1 Lauchblütenspross und das Grün vom Zwiebel in Ringe schneiden; das Gemüse in eine ofenfeste Form geben, je 1 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen, im Mörser leicht zerstoßen, 2 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 EL grob gehackten Oregano untermengen und das Gemüse bei 180° im Backrohr ca. 40 Min. backen; das Mairübengrün in breite Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl und Salz benetzen, auf ein Backblech ausbreiten und die letzten 7 Minuten im Backrohr mitbacken bis sie knusprig sind
- in der Zwischenzeit 100 g Couscous mit 1 Schuss Olivenöl, etwas Salz in einer Schüssel vermengen, mit 120 ml kochender Gemüsebrühe übergießen, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 10 Min. quellen lassen
- das Gemüse mit dem Couscous anrichten, gehackten frischen Koriander und Mairübenblätter darüber streuen und die Tahinisauc dazu servieren

Diese Woche für euch geerntet:

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

Zwiebel mit Grün: auch das Grün des jungen Zwiebels ist verwendbar

Lauchblütenspross: eine dünne Stange mit einer Knospe; wie Lauch zu verwenden

Scheerkohl (grau-grünlich mit violetten Rändern, mit gefiederten Blättern) im Bund: auch Schnittkohl genannt, eine nussig schmeckende Blattkohllart; bis in die 2. Hälfte des 20.

Jahrhunderts weit verbreitet, da das Gemüse vom Spätherbst bis zum Frühjahr zur Verfügung stand, dann verdrängt und heute selten; Blatt und Stängel sind zart und schmackhaft

Spargelsalat: eine chinesische Salatart, bei der der Strunk kultiviert wird und als Gemüse gekocht werden kann; den Strunk wie Kohlrabi schälen und dann braten oder dämpfen; das Blattgrün roh als Salat oder als Kochsalat verwenden

Mairüben: auch Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen, an Radieschen erinnernden Geschmack; für den Rohverzehr fein aufschneiden oder raspeln,; gekocht oder gebraten auch mit Schale verwendbar; auch die Blätter sind zu verwenden (siehe Rezept)

Senfkohl und Mizuna im Bund (grüner Mizuna und 1 bis 2 violette Senfkohlblätter): asiatische Blattkohlgemüse mit würzigem Geschmack; als Salatbeigabe oder kurz angebraten zu verwenden

Radieschen: ein kleiner Bund

Frische Kräuter:

1 Bund frischer Koriander

1 Bund Oregano

Basilikum im Topf: wir haben verschiedene Sorten (siehe Etikett); die Pflanze in einen größeren Topf setzen, sonnig stellen, noch wachsen lassen und dann immer ganze Sproßspitzen ernten, damit das Basilikum sich buschig entwickelt

Tasse mit Erdbeeren: stehen außerhalb der Kiste; bitte kleine Kiste 1 Tasse, große Kiste 2 Tassen mitnehmen

1 Glas Einlegegemüse Rote Rüben: unser Ochsenherz Gemüse, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Bubenicek aus Zwerndorf

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz