



GeLa Ernteanteils-Kiste 11

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Ich bin vom Urlaub retour und danke Allen, die mich vertreten haben! Einen schönen Sommer wünsche ich euch mit viel reifem Gemüse!

Ratatouille aus Melanzani, Zucchini, Stangensellerie, Paprika, Paradeisern

- 150 g Melanzani quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl beidseitig goldbraun heraus braten; salzen, pfeffern
- 300 g Zucchini, 1 entkernter Paprika, 2 überbrühte und enthäutete Fleischparadeiser – Alles in grobe Stücke schneiden und extra beiseite stellen; 3 Stangensellerie in feine Streifen schneiden; 1 in feine Ringe geschnittener Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen herrichten
- in einer großen Pfanne zunächst die Zwiebelringe anbraten, dann Knoblauch, 1 klein geschnittenen Chili, den Stangensellerie, die Zucchini, den Paprika, 1 EL Thymianblättchen zugeben und 6 Min. braten
- die Paradeiserstücke, 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 Prise Rohrzucker zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. dünsten
- zum Schluss 2 EL gezupftes Basilikum untermischen, auf Tellern anrichten, die gebratenen Melanzani obenauf legen und z. B. zu Reis oder gekochten Erdäpfeln servieren

Polenta aus frischen Maiskolben

- von 3 Maiskolben die Körner von den Kolben schneiden (senkrecht auf ein Brett stellen und rundherum mit dem Messer von oben nach unten schneiden) und die Körner in Wasser ca. 12 Min. kochen; dann abgießen und pürieren (etwas Kochwasser auffangen)
- nun die pürierten Körner mit etwas Kochwasser weitere 10 Min. sanft garen bis eine Konsistenz wie Erdäpfelpüree erreicht ist
- 20 g Butter, 100 g zerbröckelten Feta, Salz und Pfeffer untermengen und weitere 2 Min. erhitzen
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne 1 in feine Ringe geschnittene Zwiebel in Olivenöl sanft goldbraun rösten, leicht salzen; die Polenta mit den gerösteten Zwiebeln und in feinen Streifen geschnittenem Basilikum bestreuen

Erdäpfel-Zucchini-Puffer mit Malabarspinat-Paradeisersalat

- 300 g grob geriebene Erdäpfel und 300 g grob geriebenen Zucchini etwas salzen und 15 Min. stehen lassen; mit den Händen die Flüssigkeit ausdrücken
- die Erdäpfel-Zucchini Masse mit 1 gepressten Knoblauchzehe, etwas klein gehacktem Zwiebel, 2 EL Thymianblättchen, etwas klein gehacktem Chili, Salz, Pfeffer, 2 verquirlten Eier, 2 EL Maisstärke gut vermengen
- in einer großen Pfanne in heißem Ghee die Puffer beidseitig goldbraun heraus braten
- für den Salat 150 g Malabarspinat samt zarten Stielen in feine Streifen schneiden, 150 g Paradeiser in feine Scheiben schneiden, 100 g Gurke in feine Scheiben schneiden und mit einem Dressing aus 1 gepressten Knoblauchzehe, ½ TL Honig, ½ TL grobkörniger Senf, 1 EL Essig, 2 EL Olivenöl, 2 EL fein geschnittenem Basilikum, Salz, Pfeffer vermengen
- die Erdäpfel-Zucchini-Puffer mit dem Salat anrichten

Diese Woche für euch geerntet:

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

Erdäpfeln "Laura": eine vorwiegend festkochende Sorte

Zwiebel "Nevada"

Knoblauch

Zucchini: gibt es jetzt jedes mal in der Kiste, da wir sie 2 mal wöchentlich ernten müssen; wir haben verschiedene Sorten: hellgrüne "Costates Romanesco", gelbe "Gold Rush", runde "Tondo Chiaro", dunkelgrüne "Black Beauty"

Gurken: verschiedene Sorten: kleine längliche grüne Gurken; teilweise runde gelbe Zitronengurken

Paradeiser: gibt es jetzt eine gute Sommerernte; "Berner Rose" (rosa), "Valencia" (goldgelb), "Green Zebra" (grün gestreift)...um nur einige Sortennamen zu nennen; **es sind viele sehr reife Früchte, bitte nicht böse sein, wenn die eine oder andere Frucht bei euch aufgesprungen ankommt**

Melanzani: immer noch eine Mini Portion, mehr werden nicht reif zur Zeit

Maiskolben: hier kann es sein, dass wir den einen oder anderen Maiszünsler übersehen haben... bitte diese Stellen ausschneiden

Malabarspinat: auch indischer Spinat genannt; die Triebspitzen können samt Stiel gegessen werden; roh als Salat oder ganz kurz angebraten

Stangensellerie im Bund

Paprika

Chili

Frische Kräuter:

1 Bund Basilikum

1 Bund Thymian

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz