



GeLa Ernteanteils-Kiste 5

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,
der Sommer ist da! Die Zucchini wachsen!

Gebratener Mangold mit Spiegeleiern und Korianderchutney

- für das Korianderchutney ½ Bund frischer Koriander grob gehackt, 1 gehackten grünen Chili, den Saft einer ½ Limette oder Zitrone, ½ TL Honig, 1 EL Olivenöl, etwas Salz und 50 ml Kokosmilch im Mixer zu einer sämigen Sauce verarbeiten
- von 1 Bund Mangold, Stiele und Blätter trennen, die Stiele in 1 cm breite Stücke geschnitten, die Blätter in grobe Streifen, extra legen; 1 bis 2 Frühlingszwiebel fein hacken; 2 Knoblauchzehen fein hacken; 1 EL geriebenen Ingwer vorbereiten
- in Ghee oder Kokosöl zunächst den Zwiebel anbraten, dann Knoblauch und Ingwer und Mangoldstiele zugeben und 4 Min. sanft weiter braten; die Mangoldblätter, 2 EL Wasser, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und die Blätter 3 Min. zusammenfallen lassen
- in der Zwischenzeit in einer extra Pfanne Ghee oder Kokosöl erhitzen, 2 Eier hinein setzen und braten bis die Ränder knusprig werden und das Eigelb gerade noch weich ist, salzen und pfeffern
- Mangold und Spiegelei auf Tellern anrichten, dazu das Korianderchutney und getoastetes Schwarzbrot servieren

Zerdrückte junge Erdäpfel mit Brokkoli und Kräuter-Zitronen-Crème fraiche

- 100 g Crème fraiche mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Biozitrone, etwas Cayennepfeffer, Salz und 2 EL gehacktem frischen Koriander vermischen
- 600 g neue Erdäpfeln mit der Gemüsebürste waschen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben, das Wasser salzen, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen bis die Erdäpfel weich sind, mit einem Schaumlöffel heraus nehmen
- von 1 Brokkoli den Strunk schälen und in mundgerechte Stücke teilen, die Röschen teilen; den Brokkoli in das Erdäpfelkochwasser geben und 3 bis 4 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen
- in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Erdäpfel hinein geben und eine etwas kleine Pfanne auf die Erdäpfel stellen, sodass diese angedrückt werden; die Erdäpfel ca. 20 Min. bei mittlerer Temperatur knusprig braten, dazwischen immer wieder wenden
- zum Schluß in der kleinen Pfanne in Olivenöl 1 fein geschnittene Jungzwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen und den Brokkoli einige Minuten sanft anbraten bis die Ränder des Brokkoli goldbraun werden
- die Erdäpfel mit dem Brokkoli anrichten und dazu die Kräuter-Zitronen-Crème fraiche servieren

Salat aus Puffbohnen, Radieschen, Quinoa und Pecorino

- 120 g Quinoa in reichlich kochendes Salzwasser einrieseln lassen und 9 Min. köcheln, in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen; den Quinoa mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Rotweinessig, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken
- die Puffbohnen aus den Hülsen nehmen und in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, abgießen, kalt abspülen; die Haut jeder Bohne entfernen; die Bohnen in Olivenöl 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern
- 1 Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, 3 Radieschen in feine Blättchen schneiden, 40 g Pecorino in feine Streifen geschnitten vorbereiten und Alles unter den Quinoa mischen
- den Quinoasalat mit den gebratenen Puffbohnen und 2 EL grob zerzupften Korianderblättern bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 2 **Salate**, große Kiste: 4 **Salate**

Puffbohnen im Papiersackerl: eine kleine Portion; auch Ackerbohne oder Sau- oder Dicke Bohne genannt; gehört zur Familie der Hülsenfrüchte; Achtung bei Favismus – einer stoffwechselbedingten Unverträglichkeit!; die Bohnen aus den Schoten lösen, 3 Min. in Salzwasser blanchieren, abgießen, etwas abkühlen lassen, das äußere Häutchen entfernen und dann noch einige Minuten in Olivenöl anbraten

Frühlingszwiebel im Bund

Knoblauch

Brokkoli: war schon letztes mal ein kleines Stück in der Kiste; da er aber nächste Woche bereits zu ausgewachsen sein wird, kommt er dieses mal noch mal in die Kiste

Erdäpfel: frisch vom Feld; einfach abbürsten und mit der Schale verarbeiten

Mangold im Bund

Zucchini: gibt es schon eine schöne Portion; wir haben verschiedene Sorten: hellgrüne “Costates Romanesco”, gelbe “Gold Rush”, runde “Tondo Chiaro”, dunkelgrüne “Black Beauty”

Radieschen”Eiszapfen” weiss

Kohlrabi

Frische Kräuter:

1 Bund Koriander

1 Bund Zitronenverbene oder Minze:

Zitronenverbene oder Minze Eistee: 1 Bund Zitronenverbene oder Minze mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten ziehen lassen, auskühlen lassen, mit dem Saft einer halben Zitrone, 2 Scheiben Zitrone, 1 EL Rosa Pfefferkörnern und 1 EL Honig vermengen und im Eiskasten einige Stunden kühl stellen

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz