



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.

Sauerampfersuppe mit Knoblauch-Croûtons

- 1 EL fein geschnitten Jungknoblauch in 1 EL Butter anbraten
- ein Dreiviertel Bund grob geschnittenen Sauerampfer zugeben, kurz mitbraten und dann mit 600 ml Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Min. sanft köcheln lassen
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, 1 EL gehackten Jungknoblauch und 2 in Würfel geschnittene Sauerteigbrot Scheiben sanft anbraten, bis die Croûtons goldbraun sind; leicht salzen
- zur Suppe am Schluss das restliche Drittel grob geschnittene Sauerampferblätter, 100 ml Schlagobers, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss zugeben und noch 2. Min. sanft weitergaren
- die Suppe pürieren, auf Tellern anrichten und mit den Knoblauch-Croûtons und 2 zerzupften Schnittlauchblüten bestreuen

Mairüben und Sellerie aus dem Backrohr mit Zitronenbohnenkraut-Pesto

- für das Pesto 1 Bund Zitronenbohnenkraut von harten Stielteilen befreien, hacken und mit 4 EL Olivenöl im Mixer zu einer Paste pürieren. 3 EL geriebenen Parmesan, 3 EL geröstete und grob gemörserte Sonnenblumenkerne und etwas Salz unterrühren
- von 2 Mairüben das Grün zur Seite legen, die Rüben in 2 x 6 cm große Stifte schneiden; die Sellerieknolle schälen und in 2 x 6 cm große Stücke schneiden. 1/3 Jungknoblauch samt Stiel in Ringe schneiden. Das Gemüse in eine ofenfeste Form geben, je 1 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen, im Mörser leicht zerstoßen, 1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer untermengen und das Gemüse im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 40 Min. backen
- das Mairübengrün in breite Streifen schneiden, mit etwas Olivenöl und Salz benetzen, auf ein Backblech ausbreiten und die letzten 8 Minuten im Backrohr mitbacken bis sie knusprig sind
- das Gemüse auf Tellern anrichten, die Mairübenblätter darüber streuen und das Pesto und einen Blattsalat dazu servieren

Blanchierter Scheerkohl mit Korinthen, Pinienkernen und Kichererbsen

- 150 g Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen in Wasser mit 1/2 TL Natron ca. 1 Stunde weich köcheln und in ein Sieb abgießen.
- 40 g Korinthen (kleine Rosinen) mit 1 EL Weinessig und 1 EL Wasser einweichen
- 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 und mit den abgegossenen Korinthen vermengen
- In der Zwischenzeit 1 EL fein geschnittenen Jungknoblauch in Olivenöl sanft anbraten, 3 EL Pinienkerne und 1 TL grob gemörserte Kreuzkümmelsamen zugeben und mitbraten. Die abgetropften Kichererbsen und die abgeriebene Schale einer Bio Zitrone zugeben, gut salzen und pfeffern und 3 Min. unter Rühren anbraten
- Den Scheerkohl und die Kichererbsen gemeinsam auf einem Teller anrichten und mit 2 zerzupften Schnittlauchblüten bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Jungknoblauch: beim jungen Knoblauch muss nur die äußerste Haut der ganzen Knolle entfernt werden und dann kann die Knolle samt Stiel und Blatt klein geschnitten verwendet werden und hat einen milden Knoblauchgeschmack

Sellerieknolle: das einzige Gemüse, das aus unserem Winterlager noch da ist. Die Qualität passt noch gut, da es heuer im Frühjahr recht kühl war. Deshalb läßt frisches Gemüse auch teilweise noch auf sich warten...

Scheerkohl (grau-grünlich mit violetten Rändern, mit gefiederten Blättern) im Bund: auch Schnittkohl genannt, eine nussig schmeckende Blattkohl Art; 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

Spinatmischung im Sackerl: Spinat, kleine Mangoldblätter, kleine Schwarzkohlblätter und Melde gemischt; bestens geeignet für ein Pfannengemüse oder einen Cremespinat.

Blattspinat mit Kokosmilch:

1 EL fein geschnittenen Jungknoblauch und 3 zerzupfte Schnittlauchblüten in Olivenöl anbraten. Das grob geschnittene Blattgemüse zugeben und unter Rühren 2 Min. anschwitzen. 200 ml Kokosmilch angießen und 5 Min. weiter garen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Mairüben mit Grün: auch Navet genannt; wir haben unterschiedliche Sorten, die weisse "Blanc Globe" und die gelbe "Jeaune Boule d'Or". Sie ist 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; im Backrohr braten oder blanchiert schmecken sie auch)

Winterportulak, kleiner Bund: ein Portulakgewächs mit feinem, frischen, zitronigen Geschmack; als Salatbeigabe oder für einen Aufstrich verwenden

Sauerampfer im Bund: die Sauerampferblätter haben einen fein säuerlichen, zitronigen Geschmack und können als Salatbeigabe oder für eine Suppe verwendet werden

Kichererbsen im Sackerl: die schwarzen Kichererbsen haben wir im Austausch mit unserem Kooperationspartner Ouverture bekommen. Sie schmecken sehr gut, sollten über Nacht eingeweicht werden und haben eine relativ lange Kochzeit.

Frische Kräuter:

1 Bund Schnittlauchblütten: ein violetter Gruß vom Feld für eure Küche; nur die Blüten sind verwendbar, die meisten Stiele sind hart und müssen weggeben werden; die Blüten zerzupfen und roh über Gerichte streuen oder kurz anbraten

1 Bund Zitronenbohnenkraut: wie Bohnenkraut oder Rosmarin verwendbar; mit zitronigem Geschmack; bestens für ein Pesto geeignet

1 Glas Einlegegemüse Rote Rüben: unser Ochsenherz Gemüse wurde im Herbst in Gläsern eingemacht

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,
Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz