



GeLa Ernteanteils-Kiste 12

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Ein heißer Erntetag mit Regenguss am Ende! Eine gute Melanzani-, Zucchini- und Gurkenernte! Die Paradeiser sind schon weniger!

Ratatouille aus Melanzani, Gurke, Paprika und Paradeiser

Das Gemüse vorbereiten und extra legen: 600 g Melanzani in 2 cm große Stücke schneiden; 2 Paprika entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden; 1 mittelgroße Gurke von bitteren Stellen befreien und in 1 cm große Stücke schneiden; 1 Chili entkernen und fein schneiden; ½ Zwiebel in feine Streifen schneiden; 2 größere Paradeiser kurz in kochendes Wasser legen und dann häuten in kleine Würfel schneiden

- In einer Pfanne reichlich Olivenöl und Sonnenblumenöl erhitzen und die Melanzani unter Rühren darin goldbraun braten; mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen
- Nun die Zwiebel gemeinsam mit 2 Lorbeerblättern im Öl sanft anbraten, Paprika, Chili und zugeben und einige Minuten scharf anbraten; Gurke zugeben und weitere 5 Min. garen; die Paradeiserstücke, 1 ½ TL Rohrzucker, Salz und Pfeffer, 30 g entkernte und halbierte grüne Oliven, 20 g Kapern, 2 EL Rotweinessig zugeben und einige Minuten garen; nun die Melanzanistücke und etwas Wasser zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. leise köcheln lassen
- Zum Schluss 2 EL Rosinen untermengen und auf lauwarm abkühlen lassen; mit grob gezupften Basilikum und etwas gehacktem Estragon bestreut zu einem guten Brot servieren

Zucchiniällchen mit Paradeiser-Kokos-Sauce

- ½ klein geschnittene Zwiebel und 2 gehackte Knoblauchzehen in Olivenöl langsam anschwitzen, vom Herd nehmen
- 500 g grob geriebene Zucchini in ein Tuch geben, etwas salzen und 10 Min. ziehen lassen; dann den Saft gut ausdrücken (aufbewahren)
- Zucchini mit gebratener Zwiebel/Knoblauch, 1 TL geriebenem Ingwer, 1 EL gehacktem Basilikum, 40 g Kichererbsenmehl, abgeriebener Schale einer ½ Bio Zitrone, Salz, Pfeffer gut vermengen;
- aus der Mischung 10 walnussgroße Kugeln formen und in reichlich Ghee oder Kokosöl goldbraun und knusprig herausbacken; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- in der Zwischenzeit ½ klein geschnittene Zwiebel und ½ fein geschnittene Chili in Olivenöl anbraten, 2 Prisen Gelbwurzpulver, je 1 TL gemahlene Koriander und Kreuzkümmel zugeben, kurz rühren und dann mit 200 ml Kokosmilch und dem ausgepressten Zucchinisaft angießen und 5 Min. köcheln lassen
- 250 g grob gehackte Paradeiser und Salz zugeben und einige Minuten leise köcheln
- die Bällchen zur Sauce und Basmatireis servieren und mit zerzupftem Basilikum bestreuen

Gurken-Pickles

- Hier ein Rezept von unserem Gela Mitglied Ifu:
- 900 g Gurken vom Stielende und bitteren Anteilen befreien und in ½ cm dicke Scheiben schneiden; 330 g Schalotten (oder Zwiebel) in feine Ringe schneiden
- 330 ml Apfelessig mit 200 g Zucker, 1 EL Senfkörnern, 1 EL Kreuzkümmelsamen, ½ TL Kurkumapulver, 1 in feine Ringe geschnittenen Chili, 40 g Salz aufkochen, 3 Min. köcheln lassen
- Das Gemüse in ein großes Glas füllen mit der heißen Essigmischung übergießen und abkühlen lassen; 3 Zweige Estragon zugeben, das Glas verschließen über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen; hält im Kühlschrank mindestens 1 Woche; falls die Gurken zu salzig schmecken vor Gebrauch kurz mit kaltem Wasser abspülen

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 21**Salat**, große Kiste: 2 **Salate**

Zwiebel

Erdäpfel

Melanzani: violette, rote runde kleine, weiße Melanzani sind dabei (nicht in jeder Kiste jede Sorte)

Zucchini: wir haben unterschiedliche Sorten (nicht alle sind in jeder Kiste): "Costates Romanesco" (hellgrün, länglich), "Gold Rush" (gelb, länglich), "Black Beauty" (dunkelgrün, länglich), "Tonda Chiara" (rund, hellgrün), "Zaphito" (rund, mittelgrün, wachsartig; ist zwar botanisch ein Kürbis, wird aber als junge Frucht wie Zucchini geerntet)

Fisolen: eine kleine Portion

Paprika

Chilis

Gurken

Paradeiser

Maiskolben: manche Kolben haben Stellen zum ausschneiden; der Mais schmeckt gekocht mit Salz und Butter; oder die Körner rundum vom Kolben schneiden und als Rohkostsalat marinieren

Okraschoten Im Papiersackerl: Okra gehört zu den Malvengewächsen und hat einen feinen an Fisolen erinnernden Geschmack; in der Pfanne in Olivenöl anbraten und salzen oder Birgits Rezept von letzter Woche GELA Nachrichten 32/2021 ausprobieren.

1 Bund Estragon: die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken

1 Bund Basilikum: bitte die Blütenstände entfernen (schmecken bitter); Genoveser Basilikum und Basilikum Magical Michael

Bitte alle Leerkisten retour bringen!! Wir haben sonst zu wenige!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz



GeLa Ernteanteils-Kiste 12

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Ein heißer Erntetag mit Regenguss am Ende! Eine gute Melanzani-, Zucchini- und Gurkenernte! Die Paradeiser sind schon weniger!

Ratatouille aus Melanzani, Gurke, Paprika und Paradeiser

Das Gemüse vorbereiten und extra legen: 600 g Melanzani in 2 cm große Stücke schneiden; 2 Paprika entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden; 1 mittelgroße Gurke von bitteren Stellen befreien und in 1 cm große Stücke schneiden; 1 Chili entkernen und fein schneiden; ½ Zwiebel in feine Streifen schneiden; 2 größere Paradeiser kurz in kochendes Wasser legen und dann häuten in kleine Würfel schneiden

- In einer Pfanne reichlich Olivenöl und Sonnenblumenöl erhitzen und die Melanzani unter Rühren darin goldbraun braten; mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen
- Nun die Zwiebel gemeinsam mit 2 Lorbeerblättern im Öl sanft anbraten, Paprika, Chili und zugeben und einige Minuten scharf anbraten; Gurke zugeben und weitere 5 Min. garen; die Paradeiserstücke, 1 ½ TL Rohrzucker, Salz und Pfeffer, 30 g entkernte und halbierte grüne Oliven, 20 g Kapern, 2 EL Rotweinessig zugeben und einige Minuten garen; nun die Melanzanistücke und etwas Wasser zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. leise köcheln lassen
- Zum Schluss 2 EL Rosinen untermengen und auf lauwarm abkühlen lassen; mit grob gezupften Basilikum und etwas gehacktem Estragon bestreut zu einem guten Brot servieren

Zucchiniällchen mit Paradeiser-Kokos-Sauce

- ½ klein geschnittene Zwiebel und 2 gehackte Knoblauchzehen in Olivenöl langsam anschwitzen, vom Herd nehmen
- 500 g grob geriebene Zucchini in ein Tuch geben, etwas salzen und 10 Min. ziehen lassen; dann den Saft gut ausdrücken (aufbewahren)
- Zucchini mit gebratener Zwiebel/Knoblauch, 1 TL geriebenem Ingwer, 1 EL gehacktem Basilikum, 40 g Kichererbsenmehl, abgeriebener Schale einer ½ Bio Zitrone, Salz, Pfeffer gut vermengen;
- aus der Mischung 10 walnussgroße Kugeln formen und in reichlich Ghee oder Kokosöl goldbraun und knusprig herausbacken; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- in der Zwischenzeit ½ klein geschnittene Zwiebel und ½ fein geschnittene Chili in Olivenöl anbraten, 2 Prisen Gelbwurzpulver, je 1 TL gemahlene Koriander und Kreuzkümmel zugeben, kurz rühren und dann mit 200 ml Kokosmilch und dem ausgepressten Zucchinisaft angießen und 5 Min. köcheln lassen
- 250 g grob gehackte Paradeiser und Salz zugeben und einige Minuten leise köcheln
- die Bällchen zur Sauce und Basmatireis servieren und mit zerzupftem Basilikum bestreuen

Gurken-Pickles

- Hier ein Rezept von unserem Gela Mitglied Ifu:
- 900 g Gurken vom Stielende und bitteren Anteilen befreien und in ½ cm dicke Scheiben schneiden; 330 g Schalotten (oder Zwiebel) in feine Ringe schneiden
- 330 ml Apfelessig mit 200 g Zucker, 1 EL Senfkörnern, 1 EL Kreuzkümmelsamen, ½ TL Kurkumapulver, 1 in feine Ringe geschnittenen Chili, 40 g Salz aufkochen, 3 Min. köcheln lassen
- Das Gemüse in ein großes Glas füllen mit der heißen Essigmischung übergießen und abkühlen lassen; 3 Zweige Estragon zugeben, das Glas verschließen über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen; hält im Kühlschrank mindestens 1 Woche; falls die Gurken zu salzig schmecken vor Gebrauch kurz mit kaltem Wasser abspülen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Zwiebel

Erdäpfel

Melanzani: violette, rote runde kleine, weiße Melanzani sind dabei (nicht in jeder Kiste jede Sorte)

Zucchini: wir haben unterschiedliche Sorten (nicht alle sind in jeder Kiste): "Costates Romanesco" (hellgrün, länglich), "Gold Rush" (gelb, länglich), "Black Beauty" (dunkelgrün, länglich), "Tonda Chiara" (rund, hellgrün), "Zaphito" (rund, mittelgrün, wachsartig; ist zwar botanisch ein Kürbis, wird aber als junge Frucht wie Zucchini geerntet)

Fisolen: eine kleine Portion

Paprika

Chilis

Gurken

Paradeiser

Maiskolben: manche Kolben haben Stellen zum ausschneiden; der Mais schmeckt gekocht mit Salz und Butter; oder die Körner rundum vom Kolben schneiden und als Rohkostsalat marinieren

Okraschoten Im Papiersackerl: Okra gehört zu den Malvengewächsen und hat einen feinen an Fisolen erinnernden Geschmack; in der Pfanne in Olivenöl anbraten und salzen oder Birgits Rezept von letzter Woche GELA Nachrichten 32/2021 ausprobieren.

1 Bund Estragon: die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken

1 Bund Basilikum: bitte die Blütenstände entfernen (schmecken bitter); Genoveser Basilikum und Basilikum Magical Michael

Bitte alle Leerkisten retour bringen!! Wir haben sonst zu wenige!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz