



GeLa Ernteanteils-Kiste 15

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Puh! Heute waren wir wenige bei der Ernte! Urlaub, Krankenstand,...Trotzdem ist ein schönes Kisterl zustande gekommen, bunt und vielfältig!

Gebratene Melanzani und Zucchini mit Bulgur und Kräuter-Joghurt

- 350 g Melanzani in 3 cm große Stücke schneiden; 350 g Zucchini ebenso schneiden und extra legen; die Melanzani auf einem Backblech mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 ° ca. 15 Min. backen; dann die mit Öl benetzten und gesalzenen Zucchini Stücke zugeben und weitere 15 Min. goldbraun rösten
- In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf etwas Olivenöl erhitzen, 1 kleine in dünne Ringe geschnittene Zwiebel darin anbraten; dann 2 fein gehackte Knoblauchzehen zugeben und sanft weiter braten; 150 g in kleine Würfel geschnittene Paradeiser und 1 EL Tomatenmark zugeben und einige Min. weiter garen; 300 ml Wasser und ½ TL Salz zugeben, zum Kochen bringen und 10 Min. köcheln lassen; 140 g Bulgur einrühren, kurz köcheln lassen und dann vom Herd nehmen und zugedeckt quellen lassen.
- 200 g griechisches Joghurt mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio Zitrone, Salz, Pfeffer und 2 EL klein gehackten Kräutern vermengen
- Das Gemüse auf dem Bulgur verteilen und dazu das Joghurt servieren

Gefüllte Paprika mit Ziegenkäse

- 8 Paprika (kleine und größere) der Länge nach halbieren, entkernen und in eine mit Olivenöl eingefettete Auflaufform legen
- In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und ½ fein geschnittene Zwiebel sanft anbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und sanft fertig garen und etwas abkühlen lassen
- In der Zwischenzeit 200 g Ziegenfrischkäse (ersatzweise zerbröselten Tofu) mit 100 ml Schlagobers (ersatzweise Sojacousine), 1 Ei, 50 g geriebenen Mandeln, 2 EL gehackte Kräuter, der abgeriebenen Schale einer ½ Bio Zitrone, Salz, Pfeffer und der abgekühlten Zwiebel-Knoblauch Mischung vermengen
- Die Paprika mit der Mischung befüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 30 Min. goldbraun backen
- Dazu einen Salat servieren

Kürbisuppe mit Ingwer und gerösteten Kürbiskernen

- 6 EL Kürbiskerne auf einem Backblech mit ½ TL Honig, etwas Salz und Garam Masala vermengen; bei 160° im vorgeheizten Backrohr ca. 10 Min. knusprig backen
- ½ Kürbis entkernen und mit der Schale in Würfel schneiden; ½ Zwiebel fein hacken; 2 Knoblauchzehen fein hacken; 1 EL Ingwer fein hacken; 1 Paprika in kleine Würfel schneiden
- In einem Topf in Kokosöl die Zwiebel und den Ingwer anbraten; Knoblauch, Paprika und Kürbis zugeben und unter Rühren 5 Min. weiter braten; ½ TL gemahlener Koriander und ¼ TL gemahlener Kardamom und ½ TL Kurkumapulver zugeben, kurz rühren und dann mit 150 ml Kokosmilch und 500 ml Wasser angießen; salzen und pfeffern
- Den Kürbis weich garen und dann die Suppe pürieren; mit dem Saft einer ½ Limette abschmecken und mit den Kürbiskernen bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Zwiebel, Knoblauch

Melone: die Wassermelonen werden bei uns immer erst im September reif! Zum Glück ist es diese Woche warm und die Melone bildet einen schönen Sommerausklang!

Melonen-Feta-Salat

- 400 g Wassermelone von der Schale befreien und in 0,5 cm dicke mundgerechte Stücke schneiden
- 120 g Feta in feine Scheiben schneiden; 1 EL frische Kräuter in feine Streifen schneiden; etwas fein geschnittene Zwiebelringe vorbereiten
- Die Melonenstücke mit Zwiebel, Feta, Pfeffer und Olivenöl vorsichtig vermengen und mit den Kräutern bestreuen

Melanzani: verschiedene Sorten; teilweise auch weiße und kleine rote runde Melanzani

Mangold: hauptsächlich Mangoldblätter; teilweise auch Rote Rübenblatt (ist kaum zu unterscheiden und gleich zu verwenden)

Zucchini

Paprika: sind jetzt viele reif; eine Beschreibung der Sorten findet ihr in den GELA Nachrichten 34/ 2021, mit Bild dazu

Paradeiser: eine kleine Portion

Hokkaido Kürbis: die erste Kürbisernte heuer!

Gurke: eine Mini Portion (teilweise auch kleine runde, hellgrüne Zitronengurken)

1 Bund Zitronenverbene (duftet herrlich nach Zitrone) oder Bergtee (grün-graue, haarige Blätter): beide eignen sich für einen feinen Tee oder Eistee

1 Bund Kräuter: gibt es derzeit eher wenig und deshalb verschiedene: entweder Minze, Basilikum oder Petersilie; alle 3 passen zu den Rezepten

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

Bitte überall zu Hause schauen!!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz