



## GeLa Ernteanteils-Kiste 18

### Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Heute war ein leicht verregneter Erntetag und das Kisterl ist mit vielen verschiedenen Blattgemüsen, Rüben, Erdäpfeln und auch noch einigen Paradeisern gefüllt...

#### Cardy-Erdäpfel-Gratin

- die Cardystiele mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser abreiben, grobe oder zähe Fäden herunterziehen, in ca. 1 cm breite Stücke schneiden
- 700 g Erdäpfel schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden
- die Kardystücke in Salzwasser und dem Saft ½ Zitrone ca. 15 Minuten köcheln, danach absieben
- die Kardystücke und Erdäpfelscheiben in eine ausgebutterte Form schichten; 150 ml Schlagobers (ersatzweise Sojacuisine), 100 ml Milch (ersatzweise Pflanzenmilch), etwas gehackten Rosmarin, 1 EL in Röllchen geschnittenen Schnittknoblauch, 2 gepresste Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss mit dem Gemüse vermischen
- bei 180 ° im vorgeheizten Backrohr ca. 35 Min. backen
- 4 EL geriebenen Parmesan darüber streuen und nochmal 10 Min. gratinieren (ersatzweise mit Hefeflocken gratinieren: 2 EL Olivenöl erhitzen; 3 TL Mehl darin einige Min. anschwitzen; mit 120 ml Wasser angießen, aufkochen lassen und etwas eindicken; 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 4 EL Hefeflocken, 1 Prise Kurkuma zugeben und über dem Gratin verteilen und 10 Min. im Backrohr überbacken)

#### Grünes Gemüse mit Spiegelei

- Alles vorbereiten und extra legen: 100 g Ziegenfrischkäse mit 40 ml Milch verrühren. 1 Zwiebel fein hacken. 2 Knoblauchzehen fein hacken. Etwas Rosmarin hacken. 1 Chilischote entkernen und fein hacken. Den Strunk von 1 Spargelsalat schälen und in feine Stiftchen schneiden. Den Tatsoi vom Strunk befreien und grob schneiden.
- In einer Pfanne, zu der es einen Deckel gibt, in Olivenöl zunächst die Zwiebel anbraten, dann Chili, Knoblauch, ½ TL Kreuzkümmelsamen im Ganzen zugeben und unter Rühren sanft 2 Min. braten
- Nun die Spargelsalatstiftchen, ½ TL gemahlene Koriander, etwas Rosmarin zugeben und 2 Min. sanft weiter braten.
- Den Tatsoi, Salz und Pfeffer zugeben und 2 Min. weiter braten, bis das Gemüse zusammengefallen ist.
- Nun den Ziegenfrischkäse untermengen und mit einem Löffel 2 Mulden in das Gemüse formen und in jede 1 Ei setzen. Den Pfannendeckel auflegen und bei kleiner Hitze ca. 6 Min. garen bis die Eier gestockt sind. Mit Schnittknoblauchröllchen bestreuen.

#### Rote Rüben Laibchen mit Kardamom-Schnittknoblauch-Joghurt

- 350 g rote Rüben schälen und fein raspeln
- die roten Rüben in einer Schüssel mit 120 g feinen Haferflocken, 2 EL Kichererbsenmehl (oder anderes Mehl), ½ TL Backpulver, 1 TL gemörsertem Kreuzkümmel, etwas gehacktem Rosmarin, 1 EL Olivenöl, 2 gepressten Knoblauchzehen, Saft einer ½ Zitrone, Salz und Pfeffer vermengen, gut verkneten und 15 Min. rasten lassen
- das Backrohr auf 180 ° vorheizen
- aus der Rübenmasse golfballgroße Bällchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes und mit Olivenöl bestrichenes Backblech legen und flach drücken; ca. 30 Min. goldbraun backen, dazwischen einmal wenden
- Für das Joghurt 2 Kardamomkapseln zerstoßen und die Samen herausnehmen. Die Samen in einer trockenen Pfanne anrösten bis sie etwas grau werden und duften, dann im Mörser vermahlen. 200 ml griechisches Joghurt (oder Sojajoghurt) mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio Zitrone, 2 EL Schnittknoblauchröllchen, dem gemahlene Kardamom, Salz und Pfeffer vermischen und zu den Laibchen reichen
- Dazu einen Salat aus dem Spargelsalatgrün servieren.

## Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: **1 Spargelsalat**, große Kiste: **2 Spargelsalate**

**Spargelsalat**: (schaut aus wie Salat an einem Strunk): Spargelsalat, auch chinesischer Salat genannt, ist eine Salatsorte, bei der ein verdickter Stamm kultiviert und als Gemüse zubereitet wird; derzeit hat der Spargelsalat eher einen sehr kleinen Strunk, aber er gehört schon geerntet, da er bald zu schießen beginnt. Den Strunk wie Kohlrabi schälen und anbraten; das Blattgrün roh als Salat verwenden oder als Kochsalat oder kurz anbraten

**Zwiebel "Tropea"**

**Rote Rüben**

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

**Chilis "Kusburnu"**: ein Büschel rote Chilis von mittlerer Schärfe; können auch gut getrocknet werden

**Paradeiser**: eine kleine Portion

**Zucchini**: eine kleine Portion (nur dort wo nur 1 Minizucchini ist, ist auch eine Melanzani dabei)

**Erdäpfel Ditta**: vorwiegend festkochende Sorte

**Tatsoi** (wunderschöne Rosette aus kleinen dunkelgrünen Blättern): ein Asia Blattkohlgemüse mit feinem Geschmack und kurzer Garzeit; auch roh als Salat verwendbar

**Mizuna** (im Bund, mit gefiederten Blättern): ebenfalls ein Asiasalat; eignet sich roh als Salat oder kurz angebraten in der Pfanne

**Cardy Stiele** (graugrüne, längliche Blattstiele): auch spanische Artischocke oder Kardone genannt; nahe mit der Artischockenpflanze verwandt; die fleischigen Blattstiele der Pflanze werden als Gemüse genutzt; der Geschmack erinnert an Artischocke; die Cardy gut mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser reinigen und dann zunächst blanchieren und dann anbraten

**1 Bund Rosmarin**

**1 Bund Schnittknoblauch**: wie Schnittlauch zu verwenden; mit zartem Knoblauchgeschmack

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

**Bitte auch alle Geschirrtücher retour geben!**

**Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

**Liebe Grüße,**

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz