



## GeLa Ernteanteils-Kiste 2

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

wieder eine Kiste mit viel Grünem! Heuer ist fast alles 2 Wochen später dran, da der Frühling lange so kalt war...Manches lässt also noch auf sich warten...

### **Spargelsalat-Mairüben-Gemüse mit Kräuterpalatschinken**

- Für den Palatschinkenteig in einer Schüssel 125 g Buchweizenmehl (oder Dinkelmehl) mit  $\frac{1}{4}$  TL Salz, 150 ml Milch und 50 ml Mineralwasser mit dem Schneebesen verarbeiten und zum Schluss 2 Eier und je 1 EL gehackte Minze und gehackten Thymian untermengen
- Für das Gemüse in einer Pfanne in Olivenöl 1 fein geschnittenen Schlangenknolauch und  $\frac{1}{2}$  fein geschnittene Zwiebel anbraten. 1 Mairübe und 2 Spargelsalatstrünke schälen und in 0,3 cm breite, 3 cm lange Stifte schneiden. Das Gemüse in die Pfanne geben und mitbraten, salzen und pfeffern. Saft und abgeriebene Schale einer  $\frac{1}{2}$  Bio Zitrone, die in feine Streifen geschnittenen Mairübenblätter, 2 EL Wasser zugeben; garen bis das Gemüse bissfest ist.
- In der Zwischenzeit in einer 2. Pfanne 4 Palatschinken in Butter beidseitig goldbraun braten und im Backrohr warm halten.
- Jede Palatschinke mit  $\frac{1}{4}$  des Gemüses belegen, 1 EL in kleine Würfel geschnittenen Feta darüber streuen und aufrollen. Dazu einen Salat servieren.

### **Kochsalat mit Béchamel und Bröseln**

- Dieses Rezept stammt von Birgit und ist in unserem Kochbuch "Ein Jahr Gela. Rezepte und Bilder aus solidarischer Landwirtschaft" enthalten.
- Die Blattköpfe von beiden Spargelsalaten waschen, die Blätter abzupfen und beiseite stellen.
- In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und 4 EL Semmelbrösel darin goldbraun anrösten.
- Für die Béchamelsauce 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, 2 EL Dinkelmehl darin unter Rühren goldbraun rösten bis es duftet. Dann  $\frac{1}{4}$  Lit. Milch mit dem Schneebesen einrühren und die Sauce unter mehrmaligem Rühren eindicken lassen, salzen und pfeffern und mit Muskatnuss abschmecken.
- In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Salatblätter darin ca. 3 bis 5 Min. blanchieren. Mit einem Sieblöffel herausschöpfen und auf Tellern anrichten.
- Die Béchamelsauce darauf verteilen und die Brösel und etwas gerebelten Thymian darüber streuen. Salzen und pfeffern nach Belieben. Wer will kann noch je ein Spiegelei dazu braten.

### **Artischocken Blattstiele und Mixed Greens mit Minzjoghurt**

- Für das Minzjoghurt 1 Becher griechisches Joghurt mit  $\frac{1}{2}$  TL gemahlenem Kreuzkümmel, 1 EL Zitronensaft, 2 EL gehackter Minze, Salz und Pfeffer vermischen.
- Die Artischocken Blattstiele und kaltem Wasser mit der Gemüsebürste abreiben.
- In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und zunächst die Artischockenstiele darin 7 Min. blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Danach die Mixed Greens für 6 Min. im kochenden Wasser blanchieren, in ein Sieb abgießen. Die Mixed Greens mit etwas Olivenöl, Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.
- $\frac{1}{2}$  fein geschnittene Zwiebel in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Artischockenstiele quer in 1 cm breite Stücke schneiden und gemeinsam mit 1 EL fein geschnittenem Schlangenknolauch zugeben und einige Minuten mitbraten, salzen und pfeffern und mit etwas Zitronensaft abschmecken.
- Die Artischockenstiele und das Mixed Greens auf Tellern anrichten, dazu einen Basmatireis und das Minzjoghurt servieren.

## Diese Woche für euch geerntet:

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

**Schlangenknolauch** (3 Stück schmale, geschwungene Stängel mit Knospe): diese Unterart des Knoblauchs hat einen schlangenartig gedrehten Blütenstängel; die Stängel haben einen milden Knoblauchgeschmack und können fein geschnitten und angebraten verwendet werden

**Zwiebel mit Grün:** unsere ersten Zwiebel heuer; das Grün mitverwenden

**Mairüben:** waren schon in der ersten Kiste; jetzt noch einmal, da die Kohlrabi noch nicht erntereif sind! Sie werden 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; blanchiert schmecken sie auch)

**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; den Strunk wie Kohlrabi schälen und anbraten; das Blattgrün roh als Salat verwenden oder als Kochsalat (siehe Rezept) oder kurz anbraten

**Mixed Greens im Sackerl:** gemischtes Blattgemüse; diesmal verschiedene Kohlblätter (Karfiol, Brokkoli, Kohlrabi, vereinzelt Karfiolröschen), Mangoldblätter, Rote Rübenblätter ,etwas Melde, etwas Amaranth; ganz vereinzelt Zuckerschoten (gibt es noch wenig); einfach in Salzwasser 6 Min. blanchieren und dann mit Olivenöl, Salz, Zitrone würzen

**Artischocken Blattstiele:** wir ernten von der Artischockenpflanze wie bei Cardy die Laubblätter. Wir entfernen das Blattgrün und die Blattstiele verwenden wir. Sie schmecken fein nach Artischocke. Die Stiele unter kaltem Wasser mit der Gemüsebürste abreiben; dann in Salzwasser 5 Min. blanchieren; dann trocken tupfen, in Stücke schneiden und in Olivenöl einige Minuten anbraten; mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen

**Rucola Bund:** als Salatbeigabe verwenden

**Radieschen:** eine kleine Portion

**Pflanze im Topf:** heuer schicken wir euch wieder einen Gruß aus der Jungpflanzen Abteilung nach Hause. Es gibt verschiedene Arten von Basilikum, Dille oder Petersilie im Topf. Die Pflanze am besten in einen größeren Topf umsetzen. Vom Basilikum immer die obersten Sprosse ernten. Von der Dille oder vom Petersil immer wieder bis 2 cm über der Erde ernten - die Pflanze wächst dann nach.

**1 Bund Minze:** für einen Eistee, ein würziges Minzlassi oder für die Rezepte auf der 1. Seite.

**1 Bund Thymian:** teilweise mit Blüten, die auch mitverwendet werden können: einfach zerreiben und über die Gerichte oder Salate streuen

**1 Glas Einlegegemüse Paprika:** unser Ochsenherz Gemüse wurde im Herbst in Gläsern eingemacht

**Achtung nur in der großen Kiste befindet sich zusätzlich 1 Glas scharfe Chilis.**

**Sorry, in der 1. Kiste war ein Sackerl mit schwarzen Kichererbsen,** das hatte ich vergessen zu schreiben. Über Nacht einweichen und am nächsten Tag ca. 1 Stunde kochen.

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

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz

[www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)

8. Juni 2021