



GeLa Ernteanteils-Kiste 3

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Kohlrabi und Fenchel sind nun erntereif. Auch erste Erdbeeren...die werden über die nächsten Wochen verteilt, sodass jede*r 1 mal 1 Tasse Erdbeeren bekommt.

Tagliatelle mit Löwenzahn, Kochsalat und Nüssen

- 3 EL Walnüsse in einer trocknen Pfanne anrösten, leicht salzen und grob hacken.
- 1 Bund Löwenzahn 10 Min. in Salzwasser einlegen, abspülen, trocken schleudern; ½ Kochsalat waschen, trocken schleudern. Beide Blattgemüse in feine Streifen schneiden.
- ½ feingeschnittene Zwiebel in Olivenöl sanft anbraten. 2 EL fein gehackten Jungknoblauch mitbraten. Das Blattgemüse und 2 EL Schnittknoblauch Röllchen zugeben, einige Minuten weiter braten. Salzen und pfeffern. 120 ml Schlagobers, Saft und abgeriebene Schale einer ½ Bio Zitrone zugeben, 3 Min. weiter garen.
- In der Zwischenzeit 250 g Tagliatelle in Salzwasser al dente köcheln; durch ein Sieb abgießen
- Die Nudeln zum Gemüse geben und durchschwenken. Dann auf Tellern anrichten, mit reichlich gehobeltem Parmesan, den Walnüssen und etwas gehacktem Estragon bestreuen.

Kohlrabi-Fenchel-Halloumi-Spiesschen mit Estragon-Aioli

- Für die Aioli 2 Knoblauchzehen mit etwas Salz im Mörser zerstoßen. 1 Eigelb unterrühren und dann mit dem Schneebesen zuerst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl 100 ml Olivenöl einrühren bis eine dickliche Masse entsteht. Nun 4 EL griechisches Joghurt, 2 EL gehackten Estragon, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren.
- Für die Spieße eine Marinade aus 1 EL Feigensenf, 3 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft verrühren.
- 2 Kohlrabi schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. 2 Fenchel in 1,5 cm große Würfel schneiden; 150 g Halloumi in 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse auf Holzspießchen stecken, mit der Marinade bestreichen, gut salzen und pfeffern und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backrohr bei 220° ca. 20 Min. backen, bis das Gemüse gar und goldbraun ist.
- Die Spiesschen mit der Aioli und getoastetem Weißbrot servieren.

Mangoldstrudel mit Feta und Kräutern, dazu Sauerampfer Joghurt

- Für den Strudelteig 150 g Dinkelmehl, 35 ml Milch, 10 g weiche Butter, ½ TL Honig und ½ verquirltes Ei (die andere Hälfte für die Fülle aufheben) mit der Küchenmaschine verkneten; in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen; dann den Teig in 3 Teile schneiden und jedes Stück hauchdünn ausrollen und über den Handrücken dehnen.
- Für die Fülle von 300 g Mangold Stiele und Blätter getrennt in schmale Streifen schneiden. ½ Zwiebel in Olivenöl anbraten. Dann zunächst die Mangoldstiele gemeinsam mit 2 EL fein geschnittenem Jungknoblauch unter Rühren 4 Minuten mitbraten; dann die Mangoldblätter zugeben und weitere 4 Min. mitbraten; das Gemüse abkühlen lassen; dann mit 200 g zerbröckeltem Feta, einem 1/2 verquirlten Ei, abgeriebener Schale einer ½ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 EL gehacktem Estragon, 2 EL Schnittknoblauch Röllchen, 4 EL gehacktem Fenchelgrün vermengen.
- Die ausgerollten Teigstücke mit Olivenöl einpinseln, mit je ⅓ der Mangold Mischung füllen und zusammenklappen; den Teig außen mit Olivenöl bestreichen und bei 190° im vorgeheizten Backrohr ca. 30 Min. goldbraun backen
- 1 Becher Joghurt mit 1 handvoll gehacktem Sauerampfer, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren
- Das Sauerampfer Joghurt und einen Salat zu den Strudeln servieren

Diese Woche für euch geerntet:

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

Kochsalat "Forellenschluss" (mit dunkelroten Einsprengseln): ein sogenannter Romana Salat, der meist als Kochsalat verwendet wird, aber auch roh als Salat gegessen werden kann; siehe Rezept

Löwenzahnsalat im Bund: eine Zichorienart mit dunkelgrünen, gezackten Blättern; manche haben auch einen Blüten spross, der mitverwendet werden kann; leicht bitterer Geschmack; fein geschnitten roh als Salatbeigabe oder angebraten, blanchiert als Gemüse verwenden

Jungknoblauch: nur die äußere Haut der Knolle entfernen, danach ist die gesamte Knolle mit den Zwischenhäutchen und der Stiel verwendbar; zarter Knoblauchgeschmack

Kohlrabi "Lanro": frisch und knackig; auch die grünen Blätter können mitgebraten werden; ein paar violette Kohlrabi haben sich auch bei einigen Kisten darunter gemischt.

Mangold im Bund: bunter Mangold ist eine Freude im Frühjahr! Ganz leicht beginnt der Lausbefall, der jedes Frühjahr kommt...Den Mangold gut waschen.

Karfiol: klein aber fein! Kann grob mit der Reibe gerieben und mariniert als Rohkostsalat verwendet werden oder gebraten, blanchiert als Gemüse.

Fenchel: ebenso klein, aber fein! Roh fein geschnitten in den Salat oder angebraten verwenden. Auch das Fenchelgrün kann mitgebraten werden oder zu Pesto verarbeitet werden.

Sauerampfer Bund: als Salatbeigabe verwenden oder für das Sauerampfer Joghurt im Rezept.

1 Bund Estragon: die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken; für die Aioli im Rezept oder für diverse Gemüsegerichte verwenden.

1 Bund Schnittknoblauch: wie Schnittlauch zu verwenden; mit Knoblauchgeschmack.

Erdbeeren: kommen jetzt die nächsten Wochen immer zu anderen Standorten, bis alle einmal Erdbeeren hatten. Erstens reicht die Menge nicht für alle Kisterl aus und zweitens schaffen wir auch nicht so viele auf einmal zu ernten. Bitte also um Geduld falls ihr länger warten müsst.

Zuckerschoten "Schweizer Riese": das gleiche wie für die Erdbeeren gilt für die Zuckerschoten. Diesmal nur an manchen Standorten. Die Erbsen können aus den Hülsen geholt und gleich roh gegessen oder in der Pfanne mit angebraten werden.

Die Kisterlzettel sind immer ab Montag 18 Uhr auf unserer Homepage zu finden:

<https://www.ochsenherz.at/kistl-zettel/>

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz