



GeLa Ernteanteils-Kiste 4

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

die ersten Roten Rüben haben wir heute in der Hitze für euch geerntet und die ersten Gurken aus dem Tunnel! Alles wächst jetzt so schnell!

Rote Rüben Teigtaschen mit Zitronenbutter und Walnüssen

- Von 2 bis 3 kleinen Roten Rüben das Blattgrün abschneiden (für das nächste Rezept verwenden). Die Rüben in Wasser bissfest kochen, etwas abkühlen lassen, die Schale herunter schieben, die Rüben fein reiben, dann in ein feines Tuch geben, dieses zusammendrehen und so den Rüben Saft auspressen und aufbewahren.
- Für den Teig 220 g Pastamehl (oder glattes Weizenmehl) mit ½ TL Salz in eine Schüssel geben; 1,5 EL Olivenöl und ca. 100 ml Rote Rüben Saft zugeben und gut zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten (eventuell mehr oder weniger Saft verwenden). Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. rasten lassen.
- In der Zwischenzeit 1 fein geschnittene Zwiebel in Olivenöl sanft anbraten
- 3 EL Walnüsse in einer trockenen Pfanne rösten, dann grob hacken und beiseite stellen.
- Für die Fülle die Roten Rüben mit der Zwiebel, 150 g Ziegenfrischkäse, 2 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackter Dille, 2 EL gehackter Petersilie vermengen und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.
- Nun den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelwalker so dünn wie möglich auswalken. Mit einem Glas kleine Kreise ausstechen (ca. 7 cm Durchmesser). Jeweils 1 TL der Fülle in die Mitte setzen. Die Hälfte des Kreisrandes mit etwas Wasser benetzen, den Kreis zu einem Halbrund zusammenklappen und die Ränder fest drücken. Die Teigtaschen auf einem bemehlten Blech sammeln. In der Zwischenzeit einen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald alle Teigtaschen fertig sind diese ca. 5. Min. im Wasser sieden lassen (kein sprudelndes Kochwasser!); vorsichtig in ein Sieb abgießen und dann auf Tellern anrichten
- In der Zwischenzeit 3 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Die abgeriebene Schale einer Bio Zitrone zugeben, leicht salzen
- Die Butter über die Teigtaschen gießen, mit den Nüssen und frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu einen Salat servieren

Gerösteter Karfiol, Fenchel, Blattgemüse mit Dill-Petersil-Fenchelkraut-Pesto

- Für das Pesto ½ Bund Dille, ½ Bund Petersilie und etwas Fenchelkraut grob hacken und in der Küchenmaschine mit 4 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer zu einer Kräutersauce pürieren. 2 EL geriebene, geröstete Mandeln (oder andere Nüsse) untermengen
- Das Gemüse und die Gewürze vorbereiten: 1 Zwiebel fein hacken; den Karfiol in kleine Röschen teilen, den Stiel in feine Scheiben schneiden; 1 Fenchel in Scheiben schneiden; Rote Rübenblatt (mit Stiel), Kohlrabi (ohne Stiel) und Karfiolblatt in Streifen schneiden; ½ TL Kreuzkümmelsamen und ½ TL Koriandersamen in der trockenen Pfanne eine Nuance dunkler anrösten und im Mörser grob vermahlen.
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und zunächst die Zwiebel anrösten; dann Karfiol und Fenchel zugeben und 4 Min. mitbraten. Das Blattgemüse zugeben und einige Minuten weiter braten; die Gewürze, Salz und Pfeffer zugeben und 1 Min. unter Rühren weiter rösten; 2 EL Wasser zugeben und das Gemüse ca. 4 Min. bissfest garen.
- Das Gemüse z. B. zu Bulgur servieren und mit dem Pesto anrichten.

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 2 **Salate** ("Catalogna" grün und "Roxy" rot), große Kiste: 4 **Salate**

Zwiebel: auch das Grün ist wie beim Jungzwiebel verwendbar

Eiskraut: im Plastiksackerl; bitte gleich aus dem Sackerl nehmen und in einem feuchten Tuch aufbewahren! als Wildpflanze wächst das Eiskraut an den südafrikanischen Küsten; die Saftzellen auf den Blättern glitzern in der Sonne wie Eiskristalle –daher der Name; die knackig-saftigen Blätter und Stängel werden meist roh als Salat gegessen, können aber auch kurz in Butter angebraten werden (schmeckt auch sehr gut!)

Eiskrautsalat: das Eiskraut in mundgerechte Stücke zerteilen und zähe Stielteile entfernen; 2 Marillen (oder ein paar Erdbeeren) in dünne Scheiben schneiden; ein Dressing aus 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, etwas Cayennepfeffer, wenig geriebenem Ingwer, 2 EL Limettensaft, ½ TL Honig verrühren und vorsichtig unter das Eiskraut heben

Karfiol: die Blätter können als Kohlgemüse verwendet werden

Brokkoli: eine kleine Portion; auch hier können die Blätter mitverwendet werden

Kohlrabi violett: frisch und knackig; letztes mal war der grüne in der Kiste, diesmal der violette; auch die Blätter können mitgebraten werden

Kohlrabisalat mit Ingwer, Limette und Sesam

- 2 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- 2 Kohlrabi schälen und halbieren und entweder mit dem Sparschäler oder dem Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden
- Ein Dressing aus der abgeriebenen Schale einer ½ Bio Limette, 2 EL Limettensaft, 1 EL Weißweinessig, ½ TL Honig, 1 TL geriebenen Ingwer, 2 EL fein geschnittenem Zwiebelgrün, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer vermengen
- Die Kohlrabischeiben mit dem Dressing vermischen und 10. Min. ziehen lassen.
- 1 EL gehackte Dille unter den Salat mischen, auf Tellern anrichten und mit den Sesamsamen und Kresse bestreuen.

Rote Rüben: die ersten Roten Rüben sind immer eine Freude – sie schmecken so frisch und gut! Und das Blattgrün kann wie Mangold verwendet werden.

Fenchel: noch einmal in der Kiste, da er jetzt gerade reif zum Ernten ist. Gebraten als Gemüse oder fein geschnitten roh in den Salat verwenden.

Gurke: teilweise noch Mini

1 Bund Dille, 1 Bund Petersilie

1 Tasse Kresse

Erdbeeren: kommen jetzt die nächsten Wochen immer zu anderen Standorten, bis alle einmal Erdbeeren hatten.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz