



## GeLa Ernteanteils-Kiste5

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

Diesmal sind Zucchini und Junge Erdäpfel neu in der Kiste.

Die Hitze erfordert viel Bewässerung und Beikrautzupfen. Und von uns viel Kraft!

Vieles wird nun gleichzeitig reif.

### **Neuseelandspinat, Spargelsalat und heurige Erdäpfel mit Kräutermayonnaise**

- für die Mayonnaise 1 Eidotter und einen ½ TL Senf mit dem Schneebesen verrühren, dann nach und nach in einem feinen Strahl ca. 200 ml Olivenöl mit dem Schneebesen einrühren; mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 gepressten Knoblauchzehe, 1 TL gehacktem Rosmarin, etwas abgerebelten Lavendelblüten, 2 EL Schnittlauchröllchen, 4 EL Sauerrahm abschmecken
- 700 g Erdäpfeln mit der Gemüsebürste gut reinigen und in Salzwasser ca. 15 Min. köcheln
- Von 1 Spargelsalat den Strunk wie Kohlrabi schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden; das Blattgrün in breite Streifen schneiden und extra legen.
- In einem Topf mit kochendem Salzwasser zunächst die Spargelsalatscheiben 3 Min. blanchieren. Dann 250 g Neuseelandspinat und das Grün des Spargelsalats zugeben und für weitere 3 Min. blanchieren; das Gemüse durch ein Sieb gießen und abtropfen lassen
- Das Gemüse mit etwas Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die in mundgerechte Stücke geschnittenen und mit Salz bestreuten Erdäpfel neben dem Gemüse auf Tellern anrichten, die Mayonnaise in einem Schüsselchen extra dazu stellen.
- Dazu Salat servieren.

### **Mangold Kuchlein mit Schnittlauchjoghurt**

- In einer Pfanne in Olivenöl die klein gehackten Stiele von 300 g Mangold ca. 4 Min. anbraten. 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 TL gehackten Rosmarin und die gehackten Blätter vom Mangold zugeben und weiterbraten, bis der Mangold zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
- Nun unter den Mangold 30 g Pinienkerne, 60 g grob geriebenen Pecorino, 30 g Semmelbrösel, 1 verquirltes Ei mischen.
- In einer breiten Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen. Mit den Händen kleine flache Kuchlein formen (diese gut zusammen drücken) und im Fett beidseitig goldbraun herausbraten.
- Dazu eine Sauce aus 1 Becher griechischem Joghurt mit 1 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer und 2 EL Schnittlauchröllchen servieren. Ein Blattsalat passt noch gut dazu.

### **Salat mit Brokkoli, Zucchini und Tahini-Dressing**

- Für das Dressing 4 EL Tahini Sesampaste, 3 EL Limettensaft, 3 EL Olivenöl, 1 TL Ahornsirup, 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer verrühren
- 3 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten
- Von 300 g Brokkoli den Stiel schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Kopf in kleine Röschen teilen. 400 g Zucchini längs halbieren und in 0,3 cm dicke Halbmonde schneiden.
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und zunächst den Brokkoli unter Rühren bissfest anbraten, leicht salzen. Zum Abkühlen in eine Schüssel geben.
- Nun die Zucchini-scheiben in Olivenöl goldbraun anbraten, leicht salzen. Abkühlen lassen und zum Brokkoli geben.
- Das Gemüse vorsichtig mit dem Dressing vermischen und mit dem gerösteten Sesam und abgerebelten Lavendelblüten bestreuen.

## Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 2 **Salate**, große Kiste: 4 **Salate**

**Knoblauch:** jetzt ist es kein Jungknoblauch mehr; die einzelnen Zehen müssen normal herausgelöst werden

**Neuseeland Spinat** (im Plastiksackerl): der Neuseelandspinat gehört zur Familie der Eiskrautgewächse; ein Blattgemüse, das wie Spinat oder Mangold zu verwenden ist; kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft würzen oder in der Pfanne anbraten

**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

**Brokkoli und/oder Karfiol:** teilweise nur Brokkoli; teilweise nur Brokkoli, teilweise Brokkoli und Karfiol gemischt. Der Karfiol hat teilweise eine leicht bräunliche Verfärbung – das tut aber dem Geschmack keinen Abbruch. Auch die Blätter können als Kohlgemüse verwendet werden.

### Mangold im Bund

**Neue Erdäpfeln "Annabelle":** jetzt sind die ersten Erdäpfeln reif! Eine eher festkochende Sorte. Sie können mit der Schale verwendet werden.

**Zucchini:** unsere Zucchini werden ab nun jede Woche 2 mal geerntet (damit sie nicht zu groß werden) und sie kommen jede Woche in die Kiste. Es gibt sehr viele Zucchini-Rezepte, die ihr alle ausprobieren könnt...

**Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bei den meisten unserer Gurken bitter!** Teilweise auch die Schale! Den Stielansatz großzügig wegschneiden, die Gurke schälen und probieren, ob schon genug weggeschnitten ist (sonst kann der ganze Salat bitter schmecken...). Die Bitterkeit sollte in den nächsten Wochen abnehmen...

**1 Bund Rosmarin mit Lavendelblüten:** duftet herrlich nach Süden! Die Lavendelblüten können abgerieben für Salate oder Gemüsegerichte verwendet werden.

### 1 Bund Schnittlauch

**Artischocken (nur in manchen Kisten):** kommen jetzt die nächsten Wochen immer zu anderen Standorten, bis alle einmal Artischocken hatten.

Die Artischocken gut waschen (in den Blättern können manchmal Läuse sitzen). In Salzwasser ca. 15 Min. köcheln lassen, abgießen. Eine Kräutervinaigrette dazu machen. Jedes Blatt abzupfen und in die Vinaigrette tauchen. Den Artischockenboden von Heu befreien und als Ganzes essen.

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

Liebe Grüße,  
Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz