



GeLa Ernteanteils-Kiste 7

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Es gibt die ersten reifen Paradeiser – derzeit noch eine sehr kleine Portion! Sonst gedeiht Alles gut – aber Petrica kommt mit dem Bewässern kaum nach...

Erdäpfellaibchen mit Schwarzkohlgemüse und Gurkensalat

- 600 g Erdäpfeln mit der Bürste gut waschen und in ½ cm dünne Scheiben schneiden; in einem Topf Salzwasser erhitzen und die Erdäpfel darin c. 15 Min. blanchieren, bis sie weich sind; abtropfen lassen und trocken tupfen; dann mit einer Gabel zerdrücken und in einer Schüssel mit 300 g klein gewürfelter Mozzarella, 1 EL gehackten Estragonblättern, 2 gepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer vermengen; die Mischung zu flachen Laibchen formen und in einer Pfanne in Butterschmalz beidseitig goldbraun backen.
- In der Zwischenzeit 300 g Schwarzkohl von zähen Blattrippen befreien und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen, ½ gheackte Zwiebel anbraten, 1 gehackte Knoblauchzehe, 2 EL feinstreifig geschnittene Salbeiblätter und ½ fein gehackte Chilischote sanft anbraten; die Schwarzkohlstreifen zugeben und unter Rühren ca. 6 Min. anbraten, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft abschmecken.
- Für den Gurkensalat 1 Gurke vom bitteren Stielansatz befreien und evtl. schälen; die Gurke längs halbieren und in feine Scheiben schneiden; mit einem Dressing aus 4 EL Sauerrahm, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Olivenöl, 1 EL gehacktem Estragon, Salz, Pfeffer vermengen

Zucchinigratin

- 700 g Zucchini der Länge nach in 5 mm dünne Scheiben schneiden; 2 Knoblauchzehen fein hacken; 2 EL Salbeiblätter fein schneiden; 6 EL Parmesan reiben; 8 EL Semmelbrösel und den Abrieb einer Bio-Zitrone vorbereiten
- Eine feuerfeste Form ausbuttern und mit Zucchinischeiben belegen, salzen und pfeffern, mit einem Drittel von Knoblauch, Salbei, Parmesan, Semmelbröseln, Zitronenabrieb bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Danach weitere Schichten Zucchini auflegen und mit den übrigen Zutaten bestreuen.
- Das Gemüse im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 35 Min. goldbraun backen
- Das Gratin kann warm oder bei Zimmertemperatur gegessen werden. Dazu passt ein Blattsalat.

Malabar- und Surinamspinat mit Knoblauch

- 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl sanft anbraten
- 270 g in breite Streifen geschnittene Malabar- und Surinamspinatblätter zugeben und 1 Min. mitbraten
- mit Salz und Pfeffer, 1 EL Zitronensaft und Abrieb einer ½ Zitrone abschmecken
- Dazu passt der Kohlrabisalat und gekochter Reis mit Olivenöl

Kohlrabisalat

- 2 kleine oder einen großen Kohlrabi schälen und in sehr feine, 3 mm dicke Scheiben schneiden; die Scheiben aufeinanderlegen und in feine Streifen schneiden
- Den Salat mit einem Dressing aus 1 EL gehackten Estragon Blättern, 2 EL Limettensaft, 1 EL fein gehacktem Zwiebel, 1 EL Sesamöl, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Reisessig oder Weißweinessig, 1 EL geriebenem Ingwer, etwas Chiliflocken, 1 EL zwischen den Fingern zerriebenen Rosa Pfefferkörnern, Salz und Pfeffer vermengen.

Diese Woche für euch geerntet:

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

Knoblauch, Zwiebel

Junge Erdäpfel "Annabelle": eher festkochend; die kleinen und die großen können zusammen gekocht werden – sie brauchen fast gleich lang.

Kohlrabi: der letzte vor der Herbststernte

Schwarzkohl im Bund (dunkelgrüne, längliche Blätter): auch Cavolo nero genannt; eine italienische Kohlsorte mit feinem Geschmack; zähe Blattrippen entfernen, fein schneiden und anbraten oder blanchieren

Zucchini: wir haben unterschiedliche Sorten (nicht alle sind in jeder Kiste): "Costates Romanesco" (hellgrün, länglich), "Gold Rush" (gelb, länglich), "Black Beauty" (dunkelgrün, länglich), "Tonda Chiara" (rund, hellgrün), "Zaphito" (rund, mittelgrün, wachsartig; ist zwar botanisch ein Kürbis, wird aber als junge Frucht wie Zucchini geerntet)

Mangold im Bund

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bei den meisten unserer Gurken bitter! Teilweise auch die Schale! Den Stielansatz großzügig wegschneiden, die Gurke eventuell schälen und probieren, ob schon genug weggeschnitten ist (sonst kann der ganze Salat bitter schmecken...). Es gibt unterschiedliche Gurkensorten: welche aus dem Folientunnel, welche vom Freiland, runde Zitronengurken, braunschalige Gurken (gehören geschält). Zur Unterscheidung mit den Zucchini: die Gurken haben einen dünnen Stielansatz; die Zucchini haben einen breiten Stielansatz.

Malabarspinat und Surinam Spinat (im Bio-Plastiksackerl; Malabar dunkelgrün mit rotem Stiel, Surinam hellgrün): in manchen Sackerln ist hauptsächlich die eine Sorte, in anderen die andere – in den nächsten Wochen folgt noch mehr von beiden... Surinam Spinat wird auch Erdginseng genannt und gehört zu den Portulakgewächsen; die sukkulenten Blätter sind eine feine Salatzutat oder können wie Spinat zubereitet werden. Malabarspinat wird auch indischer Spinat genannt und ist roh als Salat oder ganz kurz angebraten als Gemüse zu verwenden; bei beiden sind auch die Stiele mit zu verwenden.

Paradeiser: eine erste kleine Kostprobe; leider lassen sie immer noch auf sich warten...in den nächsten Wochen werden die Portionen größer werden

1 Bund Blutampfer: grüne Blätter mit dunkelroten Blattadern; leicht herb bitterer Geschmack; gehört zu den Knöterichgewächsen und hat eine blutreinigende Wirkung; kann als Salatbeigabe verwendet werden oder in Tempurateig herausgebacken schmeckt er gut:

Blutampferblätter in Tempurateig: für den Teig 40 g Mehl mit 40 g Speisestärke und ½ TL Backpulver mischen; 100 ml kaltes Mineralwasser und ½ TL Salz unterrühren; in einem kleinen Topf reichlich Bratöl erhitzen; die Blutampferblätter in den Teig tauchen, abtropfen lassen und ins sehr heiße Fett geben und ca. 1 Min. frittieren bis sie goldbraun sind; auf Küchenpapier abtropfen lassen; mit Limettensaft beträufeln und heiß essen

1 Bund Estragon: die Blätter von den Stielen zupfen und hacken

1 Bund Salbei

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen! Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz