



GeLa Ernteanteils-Kiste 9

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Ich bin diese und nächste Woche auf Urlaub. Die Kisterlzettel habe ich vorbereitet und sie werden dann am Erntetag am Hof noch von Steffi überarbeitet. Denn das Gemüse lässt sich nicht so gut im Voraus planen... Schönen Sommer euch Allen!

Zucchini-Tagliatelle mit Feta

- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, 2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen sanft anbraten; 400 g Zucchini längs halbiert und in feine Scheiben geschnitten zugeben und unter Rühren 5 Min. anbraten, salzen und pfeffern. 100 g zerbröckelten Feta und 50 ml Gemüsebrühe zugeben und 25 Min. sanft köcheln lassen bis eine cremige Sauce entstanden ist.
- In der Zwischenzeit 400 g Zucchini mit dem Sparschäler in lange dünne Streifen hobeln.
- 50 g Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und beiseite stellen.
- 220 g Papardelle in Salzwasser al dente köcheln. Sobald die Nudeln al dente sind die Zucchinistreifen für 10 Sekunden ins Kochwasser dazugeben und dann gemeinsam mit den Nudeln in ein Sieb abgießen.
- Die Nudeln mit der Zucchini-Feta-Sauce vermengen, die abgeriebene Schale und den Saft einer ½ Bio Zitrone untermischen und die Pasta auf Tellern anrichten. Mit gehackter Petersilie und etwas Nana Minze bestreuen.

Gebrautes Frühkraut mit Walnüssen und Parmesan

- von einem Frühkraut den Strunk wegschneiden und das Kraut der Länge nach vierteln; in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer wenden und auf ein Backblech legen; im vorgeheizten Backrohr bei 245° ca. 10 bis 15 Min. backen, bis die Krautränder braun und knusprig werden und das innere weicher wird.
- in der Zwischenzeit 30 g Walnüsse in einer trockenen Pfanne rösten und dann grob hacken aus 2 gepressten Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, 1 EL Zitronensaft, 30 g geriebenem Parmesan, den gerösteten Walnüssen, Salz und Pfeffer eine Sauce verrühren
- die fertigen Krautkeile in große Stücke teilen, auf einer Servierplatte anrichten und mit der Sauce vermengen; mit gehackter Petersilie bestreuen

Zerdrückte junge Erdäpfeln mit Neuseelandspinat

- 600 g neue Erdäpfeln mit der Gemüsebürste waschen und in einen Topf mit kaltem Wasser geben, das Wasser salzen, aufkochen und 10 Min. köcheln lassen bis die Erdäpfel weich sind, mit einem Schaumlöffel heraus nehmen
- in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Erdäpfel hinein geben und eine etwas kleine Pfanne auf die Erdäpfel stellen, sodass diese angedrückt werden; die Erdäpfel ca. 20 Min. bei mittlerer Temperatur knusprig braten, dazwischen immer wieder wenden
- In der Zwischenzeit in einer 2. Pfanne ½ fein gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten; 2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen sanft mitbraten. 150 g Neuseelandspinat (von harten Stielteilen befreit) und in breite Streifen geschnitten zugeben und unter Rühren einige Min. mitbraten; mit Salz, Pfeffer und 1 Prise geriebener Muskatnuss abschmecken und mit 100 ml Schlagobers (oder Kokosmilch) angießen und 2 Min. fertig garen.
- Die Erdäpfeln mit dem Spinat auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Zwiebel, Knoblauch

Junge Erdäpfeln "Annabelle": eher festkochend; mit der Schale zu verwenden

Frühkraut

Neuseelandspinat (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

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)

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bei den meisten unserer Gurken bitter! 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.

Paradeiser: nun schon eine größere Portion. Manche haben vielleicht einen noch grünlichen Kragen und an der Unterseite einen schwarzen Punkt, diese einfach entfernen.

Sommerportulak im Bund: eine Kulturform des Wildgemüses Portulak; die Blätter und auch die Stiele können als Salat gegessen werden; leicht säuerlicher Geschmack; reich an Vitamin C

1 Bund Petersilie

1 Bund gemischt Nana Minze und Apfelminze: Apfelminze wird hauptsächlich als Tee verwendet, kann aber auch feinstreifig geschnitten in den Salat gegeben werden; im Sommer schmeckt sie als frischer Eistee (frische Apfelminze mit kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen; mit Zitronensaft und etwas Honig abschmecken und gekühlt servieren). Nana Minze passt gut in alle Salate, zu Gemüsegerichten und in Cocktails.

Mit dabei ist heute auch ein **Zapallito**: dieses runde, grün glänzende Gemüse ist ein Kürbis, der wie eine Zucchini zu verwenden ist.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen! Liebe Grüße,
Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz