

9. Juli 2019

gela Ernteanteils-Kiste 7



Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Fenchelpäckchen mit Feigen und Feta (für 2 Personen)

- von 2 Fenchelknollen grobe Fasern entfernen, Fenchel halbieren, ca. 12 Min. über Dampf bissfest garen; mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht salzen
- 2 Knoblauchzehen und 2 Jungzwiebel in feine Scheiben schneiden, etwas Chili klein schneiden, 8 Kardamomkörner aus den Schoten lösen und grob mörsern und Alles in Olivenöl einige Minuten sanft anbraten
- 2 gewürfelte Feigen vorsichtig unterrühren
- die Pfanne vom Herd nehmen und 60 g milden Fetakäse, in 1 cm große Würfel geschnitten, dazugeben, leicht salzen
- 4 Blatt Backpapier (ca. 25 x 25 cm Stücke) mit Olivenöl bepinseln, auf jedes Blatt eine Fenchelhälfte und etwas von der Feigen-Fetamischung, 2 EL gehacktes Fenchelgrün, 1 EL gehackter Schnittlauch geben, zu einem Päckchen verschließen und 10 Min. bei 180° Umluft backen; die Päckchen bei Tisch öffnen und den Duft und Geschmack genießen

Erdäpfel und Mangold mit Sauerampfer-Joghurt (für 2 Personen)

- 500 g Erdäpfel über dem Dampfeinsatz weich köcheln lassen
- Von 250 g Mangold Blatt und Stiel trennen; die Stiele und die Blätter in breite Streifen schneiden und extra legen;
- Zunächst die Mangoldstiele in 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl einige Minuten anbraten; 3 gehackte Knoblauchzehen und die Mangoldblätter zugeben und einige Minuten sanft weiter braten; mit 2 EL Schnittlauchröllchen bestreuen
- 1 Becher Joghurt mit 3 EL gehacktem Sauerampfer, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren
- dazu passen z.B. Spiegeleier und ein Salat

Zucchini-Erdäpfel-Curry mit geröstetem Salbei (für 2 Personen)

- 300 g Erdäpfel und 500 g Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden; 1 gehackte Zwiebel, 1 EL gehackten Ingwer und ½ klein gehackte Chilischote in Butterschmalz oder Kokosöl anbraten; die Erdäpfelstücke zugeben und ca. 5 Min. unter Rühren anbraten; die Zucchinistückstücke und 3 gehackte Knoblauchzehen zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten weiter braten
- jeweils 1 TL zuvor in der trockenen Pfanne geröstete Kreuzkümmelsamen, Kardamomsamen und Koriandersamen mörsern und zum Gemüse geben und kurz mit braten
- 1 TL Currypulver und ½ TL Gelbwurzpulver zugeben, kurz rühren und gleich mit 3 EL Wasser und 1/8 Lit. Kokosmilch angießen und 5 Min. dünsten lassen
- mit der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne 1 EL Ghee erhitzen und 1 Hand voll Salbeiblätter langsam knusprig herausbraten, leicht salzen
- das Gemüse mit den Salbeiblättern bestreuen und zu Basmatireis und Salat servieren

Die 7. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: 2 Salate

große Kiste: 4 Salate

Jungknoblauch: teilweise müssen jetzt die einzelnen Knoblauchzehen schon herausgelöst werden; Alles verwenden, das nicht zäh ist

heurige Erdäpfel: gut waschen und abbürsten und mit der Schale verwenden

Zucchini: sie werden uns den ganzen Sommer in jeder Kiste begleiten, da sie 2 mal pro Woche geerntet werden müssen

Mangold im Bund

Gurken: Achtung! der Stielansatz ist bitter!

Fenchel: auch das Fenchelgrün ist in Salaten oder als Fenchelgrünsauce zu verwenden

Paradeiser: nun werden die ersten Paradeiser reif; heute vielleicht noch nicht in allen Kisten und nur eine Miniportion – aber sie werden nun bald mehr und begleiten uns den ganzen Sommer in der Kiste

Sauerampferbund: fein geschnitten in den Salat oder in ein Kräuterjoghurt geben

frische Kräuter:

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Salbei

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team von gela Ochsenherz, www.ochsenherz.at

9. Juli 2019

gela Ernteanteils-Kiste 7



Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Fenchelpäckchen mit Feigen und Feta (für 2 Personen)

- von 2 Fenchelknollen grobe Fasern entfernen, Fenchel halbieren, ca. 12 Min. über Dampf bissfest garen; mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht salzen
- 2 Knoblauchzehen und 2 Jungzwiebel in feine Scheiben schneiden, etwas Chili klein schneiden, 8 Kardamomkörner aus den Schoten lösen und grob mörsern und Alles in Olivenöl einige Minuten sanft anbraten
- 2 gewürfelte Feigen vorsichtig unterrühren
- die Pfanne vom Herd nehmen und 60 g milden Fetakäse, in 1 cm große Würfel geschnitten, dazugeben, leicht salzen
- 4 Blatt Backpapier (ca. 25 x 25 cm Stücke) mit Olivenöl bepinseln, auf jedes Blatt eine Fenchelhälfte und etwas von der Feigen-Fetamischung, 2 EL gehacktes Fenchelgrün, 1 EL gehackter Schnittlauch geben, zu einem Päckchen verschließen und 10 Min. bei 180° Umluft backen; die Päckchen bei Tisch öffnen und den Duft und Geschmack genießen

Erdäpfel und Mangold mit Sauerampfer-Joghurt (für 2 Personen)

- 500 g Erdäpfel über dem Dampfeinsatz weich köcheln lassen
- Von 250 g Mangold Blatt und Stiel trennen; die Stiele und die Blätter in breite Streifen schneiden und extra legen;
- Zunächst die Mangoldstiele in 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl einige Minuten anbraten; 3 gehackte Knoblauchzehen und die Mangoldblätter zugeben und einige Minuten sanft weiter braten; mit 2 EL Schnittlauchröllchen bestreuen
- 1 Becher Joghurt mit 3 EL gehacktem Sauerampfer, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren
- dazu passen z.B. Spiegeleier und ein Salat

Zucchini-Erdäpfel-Curry mit geröstetem Salbei (für 2 Personen)

- 300 g Erdäpfel und 500 g Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden; 1 gehackte Zwiebel, 1 EL gehackten Ingwer und ½ klein gehackte Chilischote in Butterschmalz oder Kokosöl anbraten; die Erdäpfelstücke zugeben und ca. 5 Min. unter Rühren anbraten; die Zucchinistückstücke und 3 gehackte Knoblauchzehen zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten weiter braten
- jeweils 1 TL zuvor in der trockenen Pfanne geröstete Kreuzkümmelsamen, Kardamomsamen und Koriandersamen mörsern und zum Gemüse geben und kurz mit braten
- 1 TL Currypulver und ½ TL Gelbwurzpulver zugeben, kurz rühren und gleich mit 3 EL Wasser und 1/8 Lit. Kokosmilch angießen und 5 Min. dünsten lassen
- mit der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne 1 EL Ghee erhitzen und 1 Hand voll Salbeiblätter langsam knusprig herausbraten, leicht salzen
- das Gemüse mit den Salbeiblättern bestreuen und zu Basmatireis und Salat servieren

Die 7. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: 2 Salate

große Kiste: 4 Salate

Jungknoblauch: teilweise müssen jetzt die einzelnen Knoblauchzehen schon herausgelöst werden; Alles verwenden, das nicht zäh ist

heurige Erdäpfel: gut waschen und abbürsten und mit der Schale verwenden

Zucchini: sie werden uns den ganzen Sommer in jeder Kiste begleiten, da sie 2 mal pro Woche geerntet werden müssen

Mangold im Bund

Gurken: Achtung! der Stielansatz ist bitter!

Fenchel: auch das Fenchelgrün ist in Salaten oder als Fenchelgrünsauce zu verwenden

Paradeiser: nun werden die ersten Paradeiser reif; heute vielleicht noch nicht in allen Kisten und nur eine Miniportion – aber sie werden nun bald mehr und begleiten uns den ganzen Sommer in der Kiste

Sauerampferbund: fein geschnitten in den Salat oder in ein Kräuterjoghurt geben

frische Kräuter:

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Salbei

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team von gela Ochsenherz, www.ochsenherz.at