

6. August 2019

gela Ernteanteils-Kiste 11



Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

gebratene Zucchini und Paradeiser mit Joghurt und Walnüssen (für 2 Personen)

- von 500 g Zucchini die Stielansätze entfernen und dann längs halbieren; 3 mittelgroße Paradeiser halbieren; beides auf ein Backblech mit der Schnittfläche nach oben legen; die Schnittflächen mit Olivenöl einpinseln, mit Salz und Pfeffer bestreuen; nun das Gemüse in einer sehr heißen Grillpfanne in Olivenöl portionsweise ca. 5 Min. anbraten, bis die Gemüsestücke gebräunt sind; danach das Gemüse in einer ofenfesten Form verteilen und im Backrohr bei 220° ca. 20 Min. backen, bis die Zucchini sehr weich sind; das Gemüse grob schneiden und etwas abkühlen lassen
- einen Dip aus 200 g griechischem Joghurt, 1 gepressten Knoblauchzehe, etwas klein gehacktem Chili, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer halben Bio-Zitrone, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer vermengen
- 3 EL Walnusskerne in einer trockenen Pfanne rösten
- das Gemüse mit den Walnüssen und etwas zerzupftem Basilikum bestreuen und die Joghurtsauce darüber träufeln und z.B. zu getostetem Schwarzbrot servieren

Melanzani und Mangold mit Mozzarella überbacken (für 2 Personen)

- 400 g Melanzani in 1 cm große Würfel schneiden, auf einem Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl, 2 fein gehackten Knoblauchzehen, etwas gehacktem Chili, 2 in feine Ringe geschnittenen Winterheckenzwiebel, 1 TL Agavendicksaft, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer vermengen und ca. 15 Min. bei 190° im vorgeheizten Backrohr backen
- in der Zwischenzeit 300 g Mangold in Stiele und Blätter trennen; die Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter ebenfalls; in reichlich kochendem Salzwasser zunächst die Stiele für 3 Min. blanchieren, dann die Blätter für 2 Min. zugeben; abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen, dann mit den Händen das Wasser auspressen; mit etwas Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 2 EL gehacktem Schnittknoblauch, Salz und Pfeffer würzen und auf das Backblech über die gegarten Melanzani verteilen; das Ganze mit 2 in dünne Scheiben geschnittenen Mozzarellakugeln belegen, leicht salzen und noch ca. 10 Min. im Backrohr überbacken
- dazu gekochte Erdäpfel servieren

Ofengemüse mit grüner Sauce (für 2 Personen)

- 1 Petersilwurzel gut abgebürstet, gewaschen und in feine Scheiben geschnitten; 1 große Rote Rübe geschält, geviertelt und in feine Scheiben geschnitten; 2 Paprika in 1 cm große Würfel geschnitten; von 2 Maiskolben die Körner abgeschabt, indem der Maiskolben senkrecht auf ein Brett gestellt wird und dann mit dem Messer von oben nach unten rundherum die Maiskörner heruntergeschnitten werden; 2 gehackte Knoblauchzehen; 2 in feine Ringe geschnittene Winterheckenzwiebel, etwas gehackten Chili - Alles auf einem Backblech verteilen und mit genug Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 30 Min. goldbraun backen
- in der Zwischenzeit die grüne Sauce zubereiten: 1 Hand voll grob gehackte frische Kräuter (Basilikum, Schnittknoblauch), das Fruchtfleisch einer Avocado, 1 EL Kapern, 1 gehackte Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 2 EL Limettensaft, 1 TL Honig, 1 TL Apfelessig, 1/2 TL Salz im Mixer zu einer feinen Sauce pürieren
- das fertige Gemüse mit der Sauce beträufeln

Die 11. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

diesmal gibt es leider keinen grünen Salat, es ist gerade keiner erntebereit. Stattdessen kann der Malabarspinat als Salat gegessen werden.

Winterheckenzwiebel: wie Jungzwiebel verwenden

Knoblauch

Mangold

Erdäpfeln

Zucchini

Rote Rübe

Petersilwurzel

Paprika „Puzta gold“

Melanzani

Mais: der erste Mais für diese Saison wurde geerntet; ein paar Kolben sind schon vom Maiszünsler befallen, diese Stellen bitte wegschneiden; von außen ist das leider für uns nicht sichtbar...

Paradeiser: diesmal eine schöne Portion...

Gurke

Chili

frische Kräuter:

1 Bund Basilikum: diesmal gibt es andere Sorten, als das klassische Basilikum; teilweise dunkles „Purple Ruffle“ oder grünes geraffelt oder Zitronenbasilikum,...

1 Bund Schnittknoblauch: wie Schnittlauch zu verwenden, mit leichtem Knoblauchgeschmack; teilweise mit Blütenknospen – diese sind mitzuverwenden!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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