

13. August 2019

## gela Ernteanteils-Kiste 12



Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### Blanchierte Fisolen und Karotten mit Kokosraspel und Kreuzkümmel (für 2 Personen)

- ca. 300 g Fisolen geputzt und 300 g Karotten in 3 mm dicke und 5 cm lange Stiftchen geschnitten in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8. Min. blanchieren, sodass sie noch Biss haben, abgießen und mit kaltem Wasser gut abspülen
- in der Zwischenzeit in einer trockenen Pfanne 1 TL Kreuzkümmelsamen etwas anrösten und dann im Mörser grob zerstoßen; ebenfalls in der trockenen Pfanne 3 EL Kokosraspel goldbraun anrösten
- ein Dressing aus 2 EL Olivenöl, Saft und abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer zubereiten
- das Gemüse mit dem Dressing begießen, Kreuzkümmel und Kokosraspel untermengen und mit 2 EL gehacktem Koriander und gehackter Dille bestreuen
- dazu passt z.B. Quinoa oder Reis

### Polenta aus frischen Maiskolben (für 2 Personen)

- von 4 Maiskolben die Körner von den Kolben schneiden (senkrecht auf ein Brett stellen und rundherum mit dem Messer von oben nach unten schneiden) und die Körner in Wasser ca. 12 Min. kochen; dann abgießen und pürieren (etwas Kochwasser auffangen)
- nun die pürierten Körner mit etwas Kochwasser weitere 10 Min. sanft garen bis eine Konsistenz wie Erdäpfelpüree erreicht ist
- 20 g Butter, 100 g zerbröckelten Feta, Salz und Pfeffer untermengen und weitere 2 Min. erhitzen
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne 1 in feine Ringe geschnittene Zwiebel in Olivenöl sanft goldbraun rösten, leicht salzen; die Polenta mit gehackter Petersilie und gerösteten Zwiebeln bestreuen

### gebratene Rote Rüben und Melanzani mit Tahinisaucе und Tofu (für 2 Personen)

- 400 g Rote Rüben schälen und in 1 cm große Würfel schneiden; 500 g Melanzani in 1,5 cm große Würfel schneiden; 1 Zwiebel grob schneiden; das Gemüse auf ein Backblech legen und mit 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer gut vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 190° ca. 30 Min. backen bis die Roten Rüben weich sind
- in der Zwischenzeit 200 g Tofu in 1 cm große Würfel schneiden, in Maisstärke wenden, salzen und in reichlich Sonnenblumenöl in einer Pfanne rundherum goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen;
- eine Sauce aus 80 g Tahini, 1 EL Sojasauce, 1 EL Apfelessig, 1/2 TL Honig, 2 EL Wasser, 1 gepressten Knoblauchzehe, 1/4 fein gehackten Chili, etwas Salz verrühren
- das Gemüse mit dem Tofu anrichten, mit der Tahinisaucе begießen, mit gehackten Kräutern bestreuen

## Die 12. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

diesmal gibt es keinen grünen Salat, es ist leider immer noch keiner erntebereit, da gibt es heuer eine Lücke...

**Zwiebel**

**Rote Rüben**

**Karotten**

**Zucchini:** sind übers Wochenende wieder viele reif geworden!

### **Torta di Zucchine (nach Katharina Seiser letzte Woche im Falter bzw. Carlo Bernasconi):**

750 g Zucchini grob raspeln, leicht salzen, in einer breiten Pfanne in 50 g Butter sanft 10. Min. anschwitzen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen, mit dem Löffel den Saft gut ausdrücken; in einer Schüssel 4 Eier verquirlen, 250 g Ricotta, 100 g fein geriebenen Parmesan, 100 g schnittfesten Schaffrischkäse oder Feta grob gerieben, die Zucchini-Masse, je 2 EL gehackte Petersilie und Dille, eine gute Prise Muskatnuss, gemahlener Pfeffer und etwas Salz vermengen; eine flache Backform mit Olivenöl ausstreichen, mit Semmelbröseln anstreuen und mit der Masse befüllen; im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 35 Min. backen

**Fisolen**

**Paprika:** ein grüner „Puszta Gold“ und ein violetter „Amethyst“

**Melanzani:** eine schöne Portion, die viele Sonne macht sich bemerkbar...

**Mais:** ist teilweise vom Maiszünsler befallen; bitte diese Stellen ausschneiden

**Paradeiser**

**Gurke**

**Chili**

**frische Kräuter:**

**1 Bund Petersilie**

**1 Mischbund Koriander und Dille**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team von gela Ochsenherz, [www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)