

20. August 2019



gela Ernteanteils-Kiste 13

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

heute beim Ernten war es sehr heiß! Und es ist eine schöne Sommerkiste zusammengelassen!

Blanchierter Brokkoli mit Paradeisern und Oliven (für 2 Personen)

- 1 großen Brokkoli in mundgerechte Stücke teilen (den Strunk schälen und mitverwenden) und in reichlich Salzwasser ca. 5. Min. bissfest blanchieren; abgießen und kalt abspülen
- 300 g Paradeiser kreuzweise einschneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen, einige Min. stehen lassen, häuten und in Würfel schneiden
- 1 in Ringe geschnittenen Jungzwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen in Olivenöl sanft anbraten, Paradeiser Stücke zugeben und einige Min. garen, mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie, 50 g grob gehackten Oliven und Schnittlauchröllchen würzen; die Brokkoli Stücke zugeben und kurz erwärmen und dazu Baguette servieren

Panierte Melanzanischeiben (für 2 Personen)

- 500 g Melanzani längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und 4 Min. in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, abkühlen lassen, trocken tupfen, salzen
- 3 verquirlte Eigelb mit 70 g geriebenem Parmesan, 2 EL gehackter Petersilie, Pfeffer und wenig Salz vermengen; die Melanzani Scheiben zunächst in Mehl, dann in der Ei-Parmesan-Mischung wenden
- in einer breiten Pfanne reichlich Ghee oder eine Mischung aus Butter und Olivenöl nicht zu stark erhitzen, und die Melanzani Scheiben bei niedriger Temperatur sanft beidseitig goldbraun braten.
- dazu passt ein Paradeiser-Gurkensalat mit etwas in feine Ringe geschnittenem Jungzwiebel

Erdäpfel-Petersilwurzel-Puffer und Kräuter-Joghurt (für 2 Personen)

- 400 g grob geriebene Erdäpfel, 1 grob geriebene Petersilwurzel, 2 gepresste Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 2 verquirlte Eier, 2 EL gehackte Kräuter, 1 Prise Muskatnuss, 2 EL Maisstärke gut vermengen
- in einer großen Pfanne in heißem Ghee die Puffer beidseitig goldbraun heraus braten
- für den Dip 1 Becher Joghurt, 2 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren

Die 13. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

diesmal gibt es keinen grünen Salat, es ist leider immer noch keiner erntebereit.

Jungzwiebelbund

Knoblauch

Brokkoli

Erdäpfeln

Zucchini

Fisolen: eine kleine Portion

Paprika

Melanzani: es sind auch kleine, kugelförmige, orangefarbene dabei – wie die violetten Melanzani verwenden

Petersilwurzel

Mais: für heuer das letzte mal in der Kiste; bitte die vom Maiszünsler befallenen Stellen wegschneiden

Paradeiser

Gurke

frische Kräuter:

1 Bund Schnittlauch

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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

20. August 2019



gela Ernteanteils-Kiste 13

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

heute beim Ernten war es sehr heiß! Und es ist eine schöne Sommerkiste zusammengekommen!

Blanchierter Brokkoli mit Paradeisern und Oliven (für 2 Personen)

- 1 großen Brokkoli in mundgerechte Stücke teilen (den Strunk schälen und mitverwenden) und in reichlich Salzwasser ca. 5. Min. bissfest blanchieren; abgießen und kalt abspülen
- 300 g Paradeiser kreuzweise einschneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen, einige Min. stehen lassen, häuten und in Würfel schneiden
- 1 in Ringe geschnittenen Jungzwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen in Olivenöl sanft anbraten, Paradeiser Stücke zugeben und einige Min. garen, mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie, 50 g grob gehackten Oliven und Schnittlauchröllchen würzen; die Brokkoli Stücke zugeben und kurz erwärmen und dazu Baguette servieren

Panierte Melanzanscheiben (für 2 Personen)

- 500 g Melanzani längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und 4 Min. in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, abkühlen lassen, trocken tupfen, salzen
- 3 verquirlte Eigelb mit 70 g geriebenem Parmesan, 2 EL gehackter Petersilie, Pfeffer und wenig Salz vermengen; die Melanzani Scheiben zunächst in Mehl, dann in der Ei-Parmesan-Mischung wenden
- in einer breiten Pfanne reichlich Ghee oder eine Mischung aus Butter und Olivenöl nicht zu stark erhitzen, und die Melanzani Scheiben bei niedriger Temperatur sanft beidseitig goldbraun braten.
- dazu passt ein Paradeiser-Gurkensalat mit etwas in feine Ringe geschnittenem Jungzwiebel

Erdäpfel-Petersilwurzel-Puffer und Kräuter-Joghurt (für 2 Personen)

- 400 g grob geriebene Erdäpfel, 1 grob geriebene Petersilwurzel, 2 gepresste Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 2 verquirlte Eier, 2 EL gehackte Kräuter, 1 Prise Muskatnuss, 2 EL Maisstärke gut vermengen
- in einer großen Pfanne in heißem Ghee die Puffer beidseitig goldbraun heraus braten
- für den Dip 1 Becher Joghurt, 2 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren

Die 13. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

diesmal gibt es keinen grünen Salat, es ist leider immer noch keiner erntebereit.

Jungzwiebelbund

Knoblauch

Brokkoli

Erdäpfeln

Zucchini

Fisolen: eine kleine Portion

Paprika

Melanzani: es sind auch kleine, kugelförmige, orangefarbene dabei – wie die violetten Melanzani verwenden

Petersilwurzel

Mais: für heuer das letzte mal in der Kiste; bitte die vom Maiszünsler befallenen Stellen wegschneiden

Paradeiser

Gurke

frische Kräuter:

1 Bund Schnittlauch

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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