

12. November 2019



gela Ernteanteils-Kiste 25

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Risotto mit Radiccio und Fenchel (für 2 Personen)

- zunächst ca. ein $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe köcheln
- $\frac{1}{2}$ fein geschnittene Zwiebel in 1 EL Olivenöl und 2 EL Butter zart anschwitzen; 1 großen Fenchel in feine Streifen geschnitten ein paar Minuten mitbraten
- 160 g (Carnaroli-) Risotto-Reis und einen in 1 cm große Stücke geschnittenen Radiccio zugeben, unter Rühren ca. 5 Min. mit anschwitzen; mit 100 ml trockenem Weißwein angießen
- dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren, (insgesamt ca. ein $\frac{3}{4}$ Liter Brühe); nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- zum Schluss 2 EL gehackte Petersilie, die abgeriebene Schale und den Saft einer $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone, 3 EL geriebenen Parmesan, frisch geriebenen Pfeffer untermengen und vor dem Servieren 2 Min. ruhen lassen

Pasta mit Brokkoli, Karotten und Pinoli (für 2 Personen)

- 200 g Karotten in feine Stiftchen schneiden; von 250 g Broccoli die Stiele schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Röschen extra in mundgerechte Stücke teilen; in reichlich Salzwasser zunächst die Stiele für 2 Min. köcheln, dann die Röschen zugeben und weitere 4 Min. blanchieren, in einem Sieb abgießen und schnell mit kaltem Wasser gut abschrecken
- 3 EL Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten
- 2 fein geschnittene Knoblauchzehen, die Karottenstiftchen und eine halbe klein gehackte Chilischote in Olivenöl sanft anbraten
- in der Zwischenzeit 250 g Nudeln (z.B. Orecchiette oder Farfalle) in Salzwasser al dente kochen und abgießen
- den Broccoli zu den Karotten geben und 2. Min. sanft braten, salzen, pfeffern
- das Gemüse und die Nudeln mit reichlich gehackter Petersilie, den gerösteten Pinoli vermengen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren

Rotkraut-Stangensellerie-Gemüse (für 2 Personen)

- 1 Zwiebel klein schneiden, in Olivenöl anbraten, 2 fein geschnittene Knoblauchzehen und 1 EL gehackten Ingwer mitbraten
- 400 g in feine Streifen gehobeltes Rotkraut und 3 Selleriestangen in feine Scheiben geschnitten zugeben und einige Minuten mitbraten; mit 1 EL Sojasauce und 2 EL Wasser angießen und das Kraut zugedeckt weich dünsten; mit $\frac{1}{2}$ TL Honig, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken; zu in Butter angebratenem Reis servieren und mit Petersilie bestreuen

Die 25. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

1 Salat

Senfkohl im Bund: ein asiatisches Blattkohlgemüse mit leicht bitterem, senfigen Geschmack

Radiccio

Karotten

Zwiebel, Knoblauch

Paprika „Sweet Bite Ophelia“

Chili im Papiersackerl: der blockförmige rote Chili ist sehr scharf! Achtung!

Brokkoli

Fenchel

Rotkraut

Stangensellerie

Petersilie

Zur Info: Die Kisten gibt es noch bis zur Kiste 26 am 19. November!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team von gela Ochsenherz

www.ochsenherz.at