



GeLa Ernteanteils-Kiste 10

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Ich bin vom Urlaub retour und danke Allen, die mich vertreten haben! Einen schönen Sommer wünsche ich euch mit viel reifem Gemüse!

Penne mit Melanzani, Paprika, Paradeisern, Feta und Pistazien

- 30 g ausgelöste, ungesalzene Pistazienkerne oder Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten und dann grob hacken
- 1 bis 2 kleine Melanzani in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden; 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden; 2 Paprika in 1 cm breite Streifen schneiden; in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, zunächst den Knoblauch sanft goldbraun anbraten und dann aus der Pfanne nehmen; dann die Melanzanischeiben bei hoher Hitze nebeneinander in die Pfanne legen, noch etwas Olivenöl zugeben und beidseitig anbraten, bis sie gebräunt und in der Mitte weich sind, herausnehmen; die Paprikastreifen in der Pfanne goldbraun anbraten; Melanzani und Knoblauch zurück in die Pfanne geben
- nun 300 g in 1 cm breite Scheiben geschnittene Paradeiser, 2 EL grob gehackten Oregano, etwas Chiliflocken, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben und Alles unter mehrmaligem Rühren ca. 10 Min. garen
- in der Zwischenzeit in einem großen Topf kochendem Salzwasser 250 g Penne oder Rigatoni al dente köcheln; eine kleine Tasse vom Kochwasser aufheben
- die Nudeln abgießen und zum Gemüse in die Pfanne geben; alles vermischen, etwas Kochwasser unterrühren, bei Bedarf noch Salz zugeben, mit etwas Olivenöl beträufeln
- die Penne auf Tellern anrichten, mit 30 g zerkrümelten Feta, den Pistazien und zerzupftem Basilikum bestreuen

Mais-Paradeiser-Salat mit Pecorino und Croutons

- für die Croutons 2 große Scheiben Sauerteigbrot mit der Kruste in mundgerechte Stücke reißen, in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 12 Min. goldbraun backen; zwischendurch 2 mal wenden; danach auf Küchenpapier legen, eventuell noch etwas salzen und pfeffern
- von 2 Maiskolben die Körner mit dem Messer von oben nach unten rundum abschneiden; ¼ Lauch in feine Ringe schneiden; 30 g Pecorino grob reiben; 250 g Paradeiser halbieren, in Scheiben schneiden
- ein Dressing aus 2 gepressten Knoblauchzehen, 1 TL Dijonsenf, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 1 EL gehacktem Oregano, 3 EL Olivenöl zubereiten
- das Gemüse, den Pecorino und die Croutons mit dem dem Dressing vermengen, 2 EL in feine Streifen geschnittenes Basilikum zugeben und de Salat 5 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen

Gebratene Zucchini mit Quinoa, gekochten Eiern und Spitzkraut-Pickles

- für die Pickles ½ Spitzkohl in feine Streifen hobeln, dann mit einer großen Prise Salz, 2 EL Weißweinessig, 1 TL Honig, 1 TL Koriandersamen, 1 Prise Kümmelsamen, 1 TL fein geriebenem Ingwer, 1 kleiner in dünne Ringe geschnittener Chili, 3 EL in feine Ringe geschnittenen Lauch in eine Schüssel geben und mit den Händen gut zusammendrücken und kneten, dann zugedeckt 1 Stunde stehen lassen
- 200 g Quinoa in einem Topf ohne Öl unter Rühren anrösten, bis er zu knistern beginnt, dann 300 ml Wasser angießen, 1 gute Prise Salz und ½ TL Kurkumapulver zugeben, garen lassen, bis das Wasser verschwunden ist, dann zugedeckt noch auf niedrigster Stufe 5 Min. ausdämpfen lassen; zum Schluss mit etwas Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone abschmecken
- 2 Eier in einen Topf mit kochendem Wasser legen, 6 Min. kochen lassen, abgießen, kalt abschrecken und danach schälen; die Eier in schwarzen Sesamsamen rollen und dann halbieren und salzen
- 400 g Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden; in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zuccinischeiben nebeneinander hineinlegen und beidseitig goldbraun heraus braten, salzen, pfeffern
- den Quinoa auf Tellern anrichten, die Zucchini und die Eier darauf verteilen und mit 2 EL in feine Streifen geschnittenem Shiso bestreuen, die Spitzkrautpickles dazu servieren

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 1 **Salat**, große Kiste: 2 **Salate**

Rote Rüben "Barbabetola di Chioggia": eine Rote Rüben Sorte, außen pink, innen pink-weiß geringelt mit hervorragendem Geschmack

Gekochte Chioggia Rüben mit Ziegenfrischkäse, Walnüssen und Basilikum

400 g Chioggia Rüben mit der Schale in kochendem Wasser ca. 20 Min. bissfest köcheln, kalt abschrecken, auskühlen lassen, schälen; die Rüben in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern dachziegelförmig anrichten, leicht salzen; mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer übergießen; mit Stückchen von Ziegenfrischkäse belegen und mit in feine Streifen geschnittenem Basilikum und in der trockenen Pfanne gerösteten, grob zerbröselten Walnüssen bestreuen

Lauch

Zucchini: gibt es jetzt jedes mal in der Kiste, da wir sie 2 mal wöchentlich ernten müssen; wir haben verschiedene Sorten: hellgrüne "Costates Romanesco", gelbe "Gold Rush", runde "Tondo Chiaro", dunkelgrüne "Black Beauty"

Gurken: verschiedene Sorten: kleine längliche grüne Gurken; teilweise runde gelbe Zitronengurken

Paradeiser: gibt es jetzt eine gute Sommerernte; "Berner Rose" (rosa), "Valencia" (goldgelb), "Green Zebra" (grün gestreift)...um nur einige Sortennamen zu nennen

Sommerportulak: eine Kulturform des Wildgemüses Portulak; die Blätter und auch die Stiele können als Salat gegessen werden; leicht säuerlicher Geschmack; reich an Vitamin C

Spitzkraut: ein Weißkraut mit mildem Geschmack; roh als Salat oder gekocht als Gemüse verwendbar

Melanzani: wieder nur eine Mini Portion; mehr werden derzeit leider noch nicht reif

Maiskolben: teilweise sind sie vom Maiszünsler befallen, wir haben viele ausgeschnitten; teilweise sind die Körner nur wenig ausgebildet; wir können nicht in jeden Kolben hineinschauen und hoffen, dass ihr brauchbare Stücke bekommt

Paprika: grüne "Puzta Gold" und violette "Amethyst"

Frische Kräuter:

1 Bund Basilikum mit Perilla: ein Zweig Perilla oder Shiso ist in jedem Basilikumbund; Perilla ist eine Tee- und Würzpflanze, die in Japan oft verwendet wird und eine Anis- und Currynote hat; wie Basilikum verwenden

1 Bund Oregano

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz