



GeLa Ernteanteils-Kiste 12

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,
heute war ein sehr angenehmer Erntetag, nicht so heiß, wie die letzten Wochen! Ein buntes Kisterl ist es geworden.

Orzo-Nudeln mit Fenchel, Kapern und Oliven

- 200 g Orzo-Nudeln (Nudeln in Reisform aus Hartweizengrieß; werden auch Risoni oder Kritharaki genannt; z.B. bei Billa oder Merkur erhältlich) in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, in ein Sieb abgießen
- in der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und 2 in dünne Scheiben geschnittene Fenchel darin ca. 10 Min. anbraten bis sie braun werden, leicht salzen und pfeffern
- 1 Scheibe Sauerteigbrot mit 1 EL Weißweinessig und 2 EL kaltem Wasser übergießen, damit es aufweicht und dann grob zerpuffen; 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL im Mörser zerstoßene Koriandersamen, 4 EL Kapern, 50 g geröstete und grob gehackte Mandelkerne, 2 EL gehackte Petersilie, 3 EL gehacktes Fenchelgrün, 4 EL Olivenöl, 200 g grüne entsteinte und grob gehackte Oliven – Alles im Mixer kurz zu einer groben Paste zerkleinern, mit Salz abschmecken; ein Teil der Sauce kann in einem Glas im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahrt werden, schmeckt z.B. als Brotaufstrich
- die fertigen Nudeln zum Fenchel geben und dann mit der Olivensauce vermischen; eventuell mit etwas Weißweinessig, Salz, Pfeffer nachwürzen
- mit frisch geriebenem Parmesan und etwas gehacktem Fenchelgrün bestreuen

Blattgemüse-Crostata mit Walnüssen

- 50 g geriebene Walnüsse mit 200 g Dinkelmehl und ½ TL Salz vermengen; 100 g kalte Butter, in kleine Würfel geschnitten, schnell in die Mehl-Nuss Mischung einarbeiten; 1 EL kaltes Wasser zugeben und noch einmal kurz einarbeiten und zu einer glatten Teigkugel formen; in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank rasten lassen
- in einer Pfanne in Olivenöl 1 fein geschnittene Zwiebel sanft anbraten, 2 in sehr feine Scheiben geschnittene Karotten zugeben und weiterbraten; nach 5 Min. 2 in feine Scheiben geschnittene Winterheckenzwiebel und 2 gehackte Knoblauchzehen, ½ kleinen gehackten Chili, 1 TL Fenchelsamen zugeben und kurz weiter braten
- 250 g in 1 cm breite Streifen geschnittenen Neuseelanspinat- und Rote Rübenblätter (beides samt Stiel zu verwenden), 1 EL gehacktes Bohnenkraut zugeben und kurz weiter garen; 1 EL Rotweinessig zugeben und noch ca. 3 Min. garen
- den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu einem 1 cm dicken Kreis von ca 30 cm Durchmesser ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen
- 3 Eier verquirlen und mit 25 g geriebenem Parmesan, 3 EL gehackter Petersilie, Salz Pfeffer vermengen und mit dem Blattgemüse vermischen
- die Blattgemüse-Eimischung auf den Teig ausbringen; rundum einen 3 cm breiten Rand lassen und den Teigrand über das Gemüse klappen, dabei den Teig in Falten legen
- im auf 200° Umluft vorgeheizten Backrohr ca 35 Min. backen, dann auf 180 ° herunterschalten und noch 15 Min. backen bis die Crostata goldbraun ist; dazu einen bunten Salat mit Paradeisern servieren

Karotten-Zucchini-Dal

- 2 Knoblauchzehen, ½ Chilischote, 1 EL Ingwer – Alles fein hacken
- in einem Topf in Ghee oder Kokosöl 1 gehackte Zwiebel sanft anbraten, 2 fein geschnittene Winterheckenzwiebel zugeben und mitbraten; Knoblauch, Chili, Ingwer und etwas mehr Öl zugeben und einige Minuten weiter braten
- 1 TL Kreuzkümmelsamen und 1 TL Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen und zum Zwiebel geben und mitbraten; 1 TL Kurkumapulver, 1 EL gehacktes Bohnenkraut und ½ TL Zimtpulver zugeben und kurz rühren; 120 g gewaschene Rote Linsen, 250 ml Kokosmilch, 400 ml Gemüsebrühe, 3 geschälte und grob geraspelte Karotten zugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen
- in der Zwischenzeit 300 g Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in Ghee gemeinsam mit 1 EL fein gehacktem Ingwer goldbraun heraus braten, mit dem Abrieb einer ½ Bio Zitrone, Salz und Pfeffer würzen
- das Dal mit etwas Zitronensaft abschmecken, mit den Zucchini Stücken belegen, mit gehackter Petersilie bestreuen und dazu ein griechisches Joghurt und Basmatireis reichen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Karotten

Zwiebel; Winterheckenzwiebel: wie Jungzwiebel zu verwenden

Zucchini: wir haben verschiedene Sorten: hellgrüne "Costates Romanesco", gelbe "Gold Rush", runde "Tondo Chiaro", dunkelgrüne "Black Beauty"

Gurken: verschiedene Sorten: teilweise auch runde gelbe Zitronengurken

Paradeiser: es sind viele sehr reife Früchte, bitte nicht böse sein, wenn die eine oder andere Frucht bei euch aufgesprungen ankommt

Fenchel: auch das Fenchelgrün ist zu verwenden; kleingehackt mit Olivenöl, Salz Zitronensaft als Sauce zu Gemüsegerichten

Portulak (im Bioplastiksackerl): eine Salatbeigabe; Stängel mit sukkulenten Blättern von leicht säuerlichem Geschmack

Neuseelandspinat und junge Rote Rübenblätter (im Bioplastiksackerl): eine Blattgrünmischung; der Neuseelandspinat gehört zur Familie der Eiskrautgewächse; wie Spinat oder Mangold zu verwenden; kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft würzen

Paprika

Chili: mittelscharf; nur zur Info: in der letzten Kiste vom 11.8. war statt einem Chili ein scharfer Gemüsepaprika "Anthea" im Papiersackerl

Frische Kräuter:

1 Bund Petersilie

1 Bund Bohnenkraut: wie Thymian zu verwenden

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

.Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz