



GeLa Ernteanteils-Kiste 13

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Einige Mitglieder haben uns heute bei der Ernte geholfen - vielen Dank! Wir sind gut vorangekommen!

Melanzani mit Bulgur und Joghurt

- 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL gemahlener Koriander, 2 EL klein gehackter scharfer Anthea Paprika, ½ TL Paprikapulver, die abgeriebene Schale einer ½ Bio Zitrone, 5 EL Olivenöl, etwas Salz zu einer Sauce verrühren
- das Backrohr auf 200° vorheizen; die Melanzani der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden (die Schale soll intakt bleiben), die Melanzani Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und das Fruchtfleisch mit der Gewürz Sauce bestreichen und ca. 30 Min. im Backrohr goldbraun backen
- in der Zwischenzeit 80 g Bulgur in einer Schüssel mit 160 ml kochendem Wasser übergießen; 2 EL Korinthen oder Rosinen in etwas warmen Wasser 10 Min. einweichen, danach abgießen und gemeinsam mit 2 EL Olivenöl, 2 EL gerösteten Mandelblättchen, 2 EL fein gehacktem Lauch, 1 EL Zitronensaft, 1 EL gehacktem Oregano, Salz und Pfeffer zum Bulgur mischen
- die Melanzani Hälften mit dem Bulgur darauf anrichten, mit gezupftem Basilikum bestreuen und dazu griechisches Joghurt servieren

Fisolen-Paprika Gemüse mit Kapern

- in reichlich kochendem Salzwasser 300 g Fisolen bissfest köcheln, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen
- 2 Paprika in 0,5 cm breite Streifen schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl goldbraun braten und zu den Fisolen in eine Schüssel geben
- in der Pfanne nun in Olivenöl 2 in dünne Scheiben geschnittene Knoblauchzehen und 1 EL fein gehackten scharfen Anthea Paprika sanft anbraten, 30 g trocken getupfte Kapern zugeben und kurz mitbraten, ½ TL Kreuzkümmelsamen und 1 TL Koriandersamen zugeben und kurz mitrösten bis der Knoblauch goldbraun geworden ist; die Mischung über das Fisolen-Paprikagemüse verteilen, 1 EL fein geschnittenen Lauch, 2 EL gehackte Kräuter und die abgeriebene Schale einer ½ Bio Zitrone, Salz und Pfeffer untermischen

Kraut-Zucchini-Gemüse mit Erdäpfeln

- 400 g Erdäpfeln gar kochen, schälen und in einer Pfanne gemeinsam mit 1 EL gehacktem Oregano in Butter schwenken, salzen
- in der Zwischenzeit ½ fein geschnittenen Lauch gemeinsam mit 2 gehackten Knoblauchzehen, 1 EL fein gehacktem scharfen Anthea Paprika sanft in Olivenöl anbraten; 300 g in 1 cm breite Streifen geschnittenes Kraut, 300 g in 1 cm große Würfel geschnittene Zucchini zugeben und einige Minuten anrösten, salzen und pfeffern
- 200 g Paradeiser in kleine Würfel schneiden und zum Gemüse geben, zugedeckt ca. 10 Min. leise garen
- das Gemüse zum Schluß mit etwas Olivenöl beträufeln und mit in Streifen geschnittenem Basilikum bestreuen und zu den gekochten Erdäpfeln servieren

Diese Woche für euch geerntet:

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

Erdäpfeln "Laura": vorwiegend festkochend

Lauch

Knoblauch

Gurken: verschiedene Sorten: teilweise auch runde gelbe Zitronengurken; bräunliche Gurken

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

Melanzani

Zucchini: verschiedene Sorten, hellgrüne, dunkelgrüne, runde, gelbe

Spitzkraut: roh als Salat oder gekocht zu verwenden

Fisolen

Paprika

Scharfer Paprika "Anthea": erkennbar an seiner hellgrünen Farbe, meist spitz zulaufend; hat einen scharfen Geschmack; wie einen milden Chili verwenden

Frische Kräuter:

1 Bund Basilikum: grünes und violettes

1 Bund Oregano

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz