



GeLa Ernteanteils-Kiste 14

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Heute beim Ernten fühlte sich das Wetter schon herbstlich an – und es gibt den ersten Kürbis! Und Zucchini und Paradeiser werden weniger...

Sizilianische Melanzani

- 2 EL Rosinen in etwas warmen Wasser einweichen
- 2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten
- 350 g Melanzani längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in einer großen Pfanne in Sonnenblumenöl beidseitig goldbraun heraus braten, salzen; auf Küchenpapier abtropfen lassen; das Backrohr auf 180° vorheizen
- 100 g Semmelbrösel in einer Pfanne in Olivenöl hellbraun anrösten; 1 EL davon zur Seite stellen; die restlichen Semmelbrösel mit der abgeriebenen Schale einer ½ Bio Zitrone, dem Saft einer Zitrone, den Pinienkernen, den ausgedrückten Rosinen, Salz und Pfeffer vermengen
- auf jede Melanzanischeibe etwas Semmelbröselmischung geben, die Melanzani aufrollen und in eine eingefettete Form schichten; mit den restlichen Semmelbröseln bestreuen und zwischen die Röllchen einige Lorbeerblätter verteilen.
- die Form für 15 Min. ins Backrohr stellen; das Gericht nicht zu heiß servieren und mit gezupftem Basilikum bestreuen

Kürbis-Dal mit Mangold

- 500 g Hokkaidokürbis mit der Schale in 1 cm große Stücke schneiden, auf ein Backblech legen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL Currypulver vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 20 Min. goldbraun rösten
- 100 g rote Linsen gut waschen und in kaltem Wasser 10 Min. einweichen, danach das Wasser durch ein Sieb abgießen
- in Ghee oder Kokosöl 1 gehackten Zwiebel sanft anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 gehäuften TL gehackten Ingwer, ½ gehackten Chili, eine Zimtstange zugeben und für einige Minuten sanft weiter braten; 1 EL Garam Masala und 1 TL Kurkumapulver zugeben, kurz rühren und dann mit 100 ml Wasser, 200 ml Kokosmilch, 1 TL Gemüsebrühwürfel aufgießen, die abgetropften Linsen zugeben und ca. 12 Min. leise köcheln lassen; mit Salz abschmecken
- in der Zwischenzeit von 150 g Mangold die Stiele in feine Streifen schneiden, die Blätter in breite Streifen; in einer Pfanne in Ghee zunächst die Stiele anbraten, 1 gehackte Knoblauchzehe mitbraten, die Mangoldblätter und ½ TL Kardamompulver zugeben und kurz rühren, dann 2 EL Wasser zugeben und den Mangold einige Minuten zusammenfallen lassen; mit Salz und Pfeffer abschmecken
- den gebratenen Kürbis unter die Linsen mischen, mit dem Saft einer ½ Limette abschmecken, in 2 Schüsseln füllen, den Mangold darauf anrichten und mit feinstreifig geschnittenem Shiso und gerebelten Schnittknoblauchblüten bestreuen; dazu Chapati und griechisches Joghurt servieren

Fisolen in Paradeissauce mit Liebstöckel

- 1 gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten, 1 gehackte Knoblauchzehe und 1 TL gehackten Ingwer mitbraten ; 1 TL Tomatenmark, je ½ TL gemahlene Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Kurkuma), Salz und Pfeffer zugeben und 1 Min. weiter rühren
- 200 g in kleine Würfel geschnittene Paradeiser, ½ TL Zucker und 280 g schräg in 2 cm lange Stücke geschnittene Fisolen und 50 ml Gemüsebrühe zugeben, den Deckel auflegen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Fisolen gar sind; zum Schluss 1 EL gehackten Liebstöckel und 2 EL gezupftes Basilikum untermischen und zu Reis servieren

Diese Woche für euch geerntet:

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

Radicchio Salat: mit leicht bitterer Note; eventuell für 15 Minuten in Salzwasser einweichen; das nimmt etwas der Bitterkeit weg

Radicchio-Apfel-Salat: einen kleinen säuerlichen Apfel entkernen und feinblättrig schneiden; ½ Radicchio in feine Streifen schneiden; ein Dressing aus dem Saft ½ Zitrone, einer ½ Orange, 1 EL Weinessig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl zubereiten und unter den Salat mischen

Karotten

Zwiebel

Gurken: gibt es jetzt schon weniger; verschiedene Sorten: teilweise auch runde gelbe Zitronengurken; bräunliche Gurken

Paradeiser: bitte nicht böse sein, wenn die eine oder andere Frucht bei euch aufgesprungen ankommt

Melanzani

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

Kürbis Hokkaido: kann mit der Schale verwendet werden

Fisolen

Paprika "Sweet Bite Ophelia": klein, gelb bis orange, süßlich im Geschmack

Mangold im Bund

Frische Kräuter:

1 Bund Shiso (dunkelviolet) und grünes Basilikum: Shiso wird auch asiatisches Basilikum genannt; mit einer Anis-Curry-Note

1 Bund Liebstöckel und Schnittknoblauchblüten: Liebstöckel sparsam dosieren; mit intensivem Selleriegeschmack; kann fein geschnitten in Salaten, Gemüsegerichten, Suppen verwendet werden; Schnittknoblauchblüten können abgerebelt werden und über Salate und Gemüsegerichte gestreut werden

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz