



GeLa Ernteanteils-Kiste 15

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Wir hatten gutes Erntewetter, keinen Regen, nicht zu heiß und eine sehr fleißige Ernte- und Kistlpackpartie!

Brokkoli Tempura mit Joghurt-Tahini-Sauce

- einen Tempura Teig zubereiten: 60 ml eiskaltes Wasser mit einem Ei, ¼ TL Salz, etwas Cayennepfeffer verrühren; 50 g Weizenmehl und 50 g Speisestärke vermengen und dann mit dem Schneebesen in das Wasser einrühren; den Teig vor Gebrauch kalt stellen
- aus 2 EL Tahini, ½ Becher griechischem Joghurt, dem Saft einer ½ Zitrone, 1 EL gehackter Petersilie, 1 EL Schnittlauchröllchen, Salz eine Sauce zubereiten
- von einem Brokkoli den Stiel an zähen Stellen schälen und dann in mundgerechte Stücke teilen; die Röschen in mundgerechte Stücke teilen
- in einer breiten Pfanne reichlich Sonnenblumenöl erhitzen, die Brokkoli Stücke in den Teig tauchen, abtropfen lassen, ins heiße Fett legen und einige Minuten goldbraun frittieren; auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß zur Sauce servieren
- wer eine größere Portion Gemüse möchte, kann auf gleiche Weise die Zucchini zubereiten

Weißkraut-Paprikagemüse mit Blini und Kräuterrahm

- für die Blini (kleine Buchweizen Fladen) 100 g Buchweizenmehl mit 50 ml kaltem Wasser anrühren; 200 ml heißes Wasser unter Rühren zugeben, ½ Packerl Trockenhefe, ½ TL Honig, ½ TL Salz zugeben und alles glatt verkneten, dann zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen
- 1 Becher Sauerrahm mit dem Saft und der abgeriebene Schale einer ½ Bio Zitrone, Salz, Pfeffer, je 2 EL gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen abschmecken
- 500 g Weißkraut in feine Streifen schneiden; 2 Paprikaschoten und 2 milde Sigaretta Pfefferoni in schmale Streifen schneiden; 1 Stangensellerie in feine Streifen schneiden; 1 Zwiebel fein hacken; 2 Knoblauchzehen fein hacken
- in Olivenöl zunächst den Zwiebel anbraten, dann die restlichen Zutaten zugeben und weiter braten; ½ TL Kreuzkümmelsamen, 1 Lorbeerblatt zugeben und das Gemüse unter Rühren einige Minuten bissfest braten, salzen und pfeffern
- in der Zwischenzeit in einer extra Pfanne etwas Ghee erhitzen und kleine, flachgedrückte Teigfladen hineingeben und beidseitig goldbraun backen
- das Gemüse zu den Blini und dem Kräuterrahm servieren

Spargelsalat mit Ingwer und Reismudeln

- von 1 Spargelsalat das Blattgrün abschneiden und für einen Salat verwenden; den Strunck wie Kohlrabi schälen und in feine Stiftchen schneiden; 1 Stangensellerie in feine Scheiben schneiden
- die Spargelsalatstiftchen und den Stangensellerie in einer Pfanne in Olivenöl unter Rühren anbraten, 1 EL fein gehackten Ingwer und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und weiterbraten, zum Schluss 1 EL Sojasauce zugeben
- in der Zwischenzeit 200 g dünne Reismudeln in reichlich Salzwasser kochen, abgießen
- 3 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- das Gemüse unter die Nudeln mischen, eventuell mit etwas Sojasauce nachwürzen, auf tiefen Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 1 **Spargelsalat**, große Kiste: 2 **Spargelsalate**

Spargelsalat, auch chinesischer Salat genannt, ist eine Salatsorte, bei der ein verdickter Stamm kultiviert und als Gemüse zubereitet wird; den Strunck wie Kohlrabi schälen und anbraten; das Blattgrün roh als Salat verwenden oder kurz anbraten

Erdäpfeln

Zwiebeln

Knoblauch

Gurken: gibt es jetzt nur noch wenige; verschiedene Sorten: teilweise auch runde gelbe Zitronengurken; bräunliche Gurken

Paradeiser: sind jetzt auch viel weniger reif

Brokkoli

Zucchini: auch hier nur noch eine kleine Portion; verschiedene Sorten, hellgrüne, dunkelgrüne, runde, gelbe

Weißkraut: roh als Salat oder gebraten als Gemüse zu verwenden

Paprika

Rote Sigaretta Pfefferoni: mild im Geschmack

Stangensellerie

Malabarspinat (im Bioplastiksackerl): auch indischer Spinat genannt; roh als Salat oder ganz kurz angebraten als Gemüse verwenden; auch die Stiele verwenden, wenn sie nicht zäh sind

Malabarspinat mit Knoblauch und Paradeisern

2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl langsam anbraten; 120 g in breite Streifen geschnittenen Malabarspinat (samt Stiel) und 60 g halbierte Cocktailparadeiser zugeben und den Spinat kurz zusammenfallen lassen; mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu gekochten Erdäpfeln (in Butter und Petersilie geschwenkt) essen

Wassermelone: unsere Wassermelonen "Hofsorte" sind jetzt reif; es gibt rote oder gelbe

Melonen-Feta-Salat

- 350 g Wassermelone ohne Schale in mundgerechte Stücke schneiden
- 140 g Feta in dünne, 2 cm lange Scheiben schneiden und auf der Wassermelone anrichten
- 2 EL in feine Ringe geschnittene Zwiebel und etwas grob gezupfte Petersilie auf den Salat streuen und diesen mit Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen

Frische Kräuter:

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch plus einige Zweige Zitronenverbene (für Tee)

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz