



GeLa Ernteanteils-Kiste 17

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,
Immer noch prachtvolles Erntewetter! Ich hoffe ihr seid alle gesund!

Erdäpfel-Tortilla mit Halloumi und Paradeisersalat

- in einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen, 1 gehackte Zwiebel darin weich braten; 400 g geschälte und in dünne Scheiben geschnittene Erdäpfel, ½ fein geschnittenen Chili und ½ TL grob zerstoßene Fenchelsamen in die Pfanne geben, unter Rühren braten bis die Erdäpfeln weich sind
- die gehackten Stiele von einem halben Bund frischen Koriander und die abgeriebene Schale einer ½ Limette mit in die Pfanne geben und kurz weiter braten
- 3 Eier in einer Schüssel mit einer Prise Salz und Pfeffer verquirlen und in die Pfanne gießen; bei mittlerer Temperatur ca. 8 Min. garen; dann ins vorgeheizte Backrohr auf Grillfunktion noch 4 Min. an der Oberfläche bräunen lassen
- in der Zwischenzeit in einer extra Pfanne 125 g in 1 cm dicke Scheiben geschnittenen Halloumi auf jeder Seite goldbraun anbraten
- einen kleinen Paradeisersalat mit etwas fein gehacktem Zwiebel und einem Dressing aus Rotweinessig, Olivenöl, Salz zubereiten
- die Tortilla mit den Halloumischeiben belegen, mit grob gezupften Korianderblättern bestreuen und mit Limettensaft beträufeln; dazu den Paradeisersalat servieren

Mangoldstrudel mit Feta und Koriander

- für den Strudelteig 100 g glattes Mehl, 50 ml lauwarmes Wasser, 20 ml Sonnenblumenöl, 1 Prise Salz gründlich zu einem glatten Teig kneten; eine Kugel formen, mit etwas Öl bepinseln und im Kühlschrank zugedeckt 1 Stunde rasten lassen
- 1 fein gehackte Zwiebel, ½ fein gehackte Chili in Olivenöl und Butter anbraten, die in feine Streifen geschnittenen Stiele von 250 g Mangold und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und einige Minuten weiter braten; die in feine Streifen geschnittenen Mangoldblätter, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss und 1 EL Wasser zugeben, Deckel auflegen, die Blätter zusammenfallen lassen
- den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und dann mit den bemehlten Handrücken hochnehmen und von der Mitte weg nach außen so dünn wie möglich ausziehen; das Quadrat in 2 Teile teilen, um 2 Strudel daraus zu machen
- die Strudelstücke mit etwas zerlassener Butter bepinseln, mit dem Mangold belegen, mit 200 g zerkrümelten Feta und 2 EL gehacktem Koriander bestreuen und die Strudel aufrollen
- die Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1 verquirlten Ei bestreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 25 Min. goldbraun backen

Kohlrabi-Paprika-Gemüse mit Koriander-Crème fraiche

- in einer Pfanne 1 kleine gehackte Zwiebel in Butter und Olivenöl anbraten; 1 geschälten und in 1cm große Würfel geschnittenen Kohlrabi, 2 gehackte Knoblauchzehen, ½ gehackten Chili zugeben und einige Minuten anbraten; 2 in 1 cm große Würfel geschnittene Paprika und die in feine Streifen geschnittenen Kohlrabiblätter zugeben und unter Rühren weiter braten bis der Kohlrabi fertig ist, salzen und pfeffern
- In der Zwischenzeit 1 Becher Crème fraiche mit einem ½ Bund gehackten Koriander, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone, etwas Salz und Pfeffer vermengen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Ruccolabund: diese Woche gleich noch einmal, da er gerade so schön ist!

Erdäpfeln "Ditta": vorwiegend festkochend

Zwiebeln, Knoblauch

Gurken oder Zucchini: gibt es von beidem jetzt nur noch wenige; deshalb entweder oder in der Kiste

Pak choi: ein Asiasalat mit mildem Geschmack; kann roh als Salat gegessen werden oder kurz angebraten

Paradeiser: sind jetzt auch viel weniger reif

Kohlrabi: das Blattgrün ist auch zu verwenden

Mangold

Kraut: schmeckt roh als Salat oder gebraten, gedünstet

Melanzani: noch eine schöne Herbstportion! Letzte Woche wurden die biodynamischen Präparate ausgebracht und das hat sich gleich ausgewirkt...

Paprika: verschiedene Sorten

Chili "Turuncu spiral": ein scharfer Chili, Schärfegrad 6

Frische Kräuter: diesmal nur 1 Bund, wir waren in Zeitverzug, die Ernte hat lange gedauert...

1 Bund Koriander

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz