



GeLa Ernteanteils-Kiste 2

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,
die 2. Kiste geht weiter mit viel Grün und frischen Kräutern.

Gebratene Mixed Greens Kuchlein mit Sauerampfer-Joghurt

- 200 g Mixed Greens in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 5 Min. köcheln lassen; in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und dann mit den Händen gut ausdrücken
- das Gemüse gemeinsam mit 2 EL gehackter Dille, ½ TL geriebener Muskatnuss, 1 Prise Rohrzucker, 2 EL Mehl, 1 EL gepressten Jungknoblauch, 1 verquirltem Ei, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine grob pürieren; anschließend 50 g in kleine Würfel geschnittenen Feta untermengen
- in einer breiten Pfanne Olivenöl oder Ghee erhitzen und mit einem Esslöffel Kuchlein in die Pfanne setzen (ca. 1 cm dick) und beidseitig goldbraun herausbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 1 Becher griechisches Joghurt mit 1 Hand voll gehacktem Sauerampfer, dem Saft einer halben Zitrone und etwas Salz vermengen
- die Mixed Greens Kuchlein mit dem Sauerampfer-Joghurt servieren

Gefüllte Kohlrabi mit Quinoa und Zitronenbohnenkrautpesto

- zwei Kohlrabi schälen (das Blattgrün, sofern vorhanden, aufbewahren) und in Salzwasser ca. 15 Min. bissfest köcheln; auf einer Seite flach abschneiden, damit sie stehen können, von der anderen Seite her mit einem Teelöffel aushöhlen, sodass ein ca. 7 mm breiter Rand stehen bleibt
- ½ Zwiebel in Olivenöl anbraten, 2 EL gehackten Jungknoblauch (und die in feine Streifen geschnittenen Kohlrabiblätter) zugeben und 4 Min. weiter braten
- das ausgehöhlte Kohlrabifruktfleisch klein hacken, mit der Zwiebel-Knoblauchmischung, 3 EL geriebenem Parmesan, 2 EL gehackter Dille, der abgeriebenen Schale einer halben Biozitrone, Salz und Pfeffer vermengen und die Kohlrabischüsselchen damit befüllen
- die Kohlrabis in eine ofenfeste Form stellen, mit Olivenöl beträufeln und bei 190° ca. 20 Min. backen; noch etwas geriebenen Parmesan darüber streuen und weitere 10 Min. goldbraun backen
- in der Zwischenzeit von einem Bund Zitronenbohnenkraut die Nadeln von den Stielen lösen, klein hacken und mit dem Pürierstab mit reichlich Olivenöl, etwas Salz, 2 EL geriebenem Parmesan zu einem Pesto verarbeiten
- dazu passt Quinoa: 120 g Quinoa in kochendes Salzwasser geben und 9 Min. köcheln lassen, in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und mit etwas Olivenöl und Salz vermengen

Gebratener Schwarzkohl und Spargelsalat zu überbackener Polenta

- die Polenta schon 2 Stunden vor dem Essen vorbereiten: 400 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen; 100 ml Polenta einrieseln lassen, auf niedrige Temperatur zurückschalten und die Polenta immer wieder rühren, eventuell Wasser nachgießen, ca. 30 Minuten garen, bis sich der Brei vom Topfrand löst und die Polenta schön cremig ist; mit 1 EL Butter und Salz abschmecken und in eine flache Backform gießen; die Polenta erkalten lassen; vor dem Essen die Polenta mit geriebenem Parmesan bestreuen und im Backrohr 15 Min. goldbraun überbacken
- in der Zwischenzeit von 250 g Schwarzkohl die zähen Stielteile entfernen; die Blätter in feine Streifen schneiden; von 1 Spargelsalat den Strunk schälen und in Stifte schneiden, die Blätter in breite Streifen schneiden; 1 Chili entkernen und fein schneiden; ½ Zwiebel fein hacken; 2 EL gehackten Jungknoblauch (samt Stiel) vorbereiten
- in einer Pfanne in einer Mischung aus Olivenöl und Butter zunächst den Zwiebel und Chili anbraten, den Knoblauch, die Schwarzkohlstreifen und die Spargelsalatstifte zugeben und 3 Min. mitbraten; mit 30 ml Weißwein angießen, salzen und pfeffern, die Spargelsalatblätter zugeben und zugedeckt noch 5 Min. dünsten lassen
- das Gemüse mit der überbackenen Polenta anrichten, mit gehackter Dille bestreuen und dazu Salat servieren

Diese Woche für euch geerntet:

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

Löwenzahnsalat: Kulturlöwenzahn mit leicht bitterer Note; als Salatbeigabe oder zum kurz anbraten

Zwiebel mit Grün: auch das Grün des jungen Zwiebels ist verwendbar

Jungknoblauch: wie Jungzwiebel als Ganzes zu verwenden; die einzelnen Zehen müssen noch nicht getrennt heraus gelöst werden

Schwarzkohl (dunkelgrüne, gerippte Blätter) im Bund: auch Cavolo nero genannt; eine in Italien beliebte Kohlart mit kurzer Garzeit und feinem Geschmack

Spargelsalat (helles Grün): eine chinesische Salatart, bei der der Strunk kultiviert wird und als Gemüse gekocht werden kann; den Strunk wie Kohlrabi schälen und dann braten oder dämpfen; das Blattgrün roh als Salat oder als Kochsalat verwenden

Kohlrabi: auch die Blätter sind als Gemüse verwendbar

Mixed Greens (im Bio- Plastiksackerl): eine Blattgemüsemischung aus Mangold, Rote Rüben-Blatt, Brokkoliblatt, Amaranth, Melde, Mairübenblatt, Kohlrabiblatt, Spinat; wie Mangold zu verwenden; in kochendem Wasser kurz blanchieren und mit Olivenöl, Salz, Zitrone vermengen

Radieschen: ein kleiner Bund

Sauerampfer im Bund

Frische Kräuter:

1 Bund Dille

1 Bund Zitronenbohnenkraut: wie Bohnenkraut zu verwenden; mit frischer Zitrusnote

1 Glas Einlegegemüse Paprika: unser Ochsenherz Gemüse, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Bubenicek aus Zwerndorf

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz