



GeLa Ernteanteils-Kiste 4

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

es hat viel geregnet am Wochenende und es reift immer mehr unterschiedliches Gemüse...

Gebrautes Spitzkraut mit Oreganobutter

- das Backrohr auf 220° vorheizen
- ein Spitzkraut längs halbieren und jede Hälfte wiederum längs in je 4 Teile schneiden, sodass der Strunkkeil die Blätter zusammenhält
- in einem Topf mit kochendem Salzwasser das Kraut 2 Min. blanchieren, dann abgießen, kalt abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und dann trocken tupfen
- das Kraut mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 220° ca. 12 bis 15 Min. backen bis die Blätter am Rand goldbraun werden
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne ½ fein geschnittene Zwiebel in 2 EL Butter anbraten, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 2 EL Oreganoblättchen, 1 gehackte Knoblauchzehe zugeben und sanft weiter braten, die abgeriebene Schale einer ½ Biozitronen und etwas Salz zugeben und vom Herd nehmen
- die Oreganobutter über das fertige Kraut gießen; dazu passt Reis oder getoastetes Schwarzbrot

Gebackene Karotten und Rote Rüben mit Feta und Karottengrünpesto zu Couscous

- von einem Bund Karotten die Hälfte des Grün grob schneiden und gemeinsam mit reichlich Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer, 4 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Sonnenblumenkerne im Mixer zu einem Pesto verarbeiten
- dünne Karotten ganz lassen, dickere längs halbieren; 2 rote Rüben von den Blättern befreien (können wie Mangold für ein anderes Gericht verwendet werden), schälen und in 3 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden; das Gemüse mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 2 EL Oreganoblättchen vermengen und bei 200° im Backrohr ca 25 Min. backen; dann mit einer Mischung aus je eineinhalb EL Honig und Zitronensaft begießen und weitere 10 Min. backen
- in der Zwischenzeit 100 g Couscous mit 1 Schuss Olivenöl, etwas Salz in einer Schüssel vermengen, mit 120 ml kochender Gemüsebrühe übergießen, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 10 Min. quellen lassen
- Das Gemüse und den Couscous auf Tellern anrichten, mit 60g zerbröckeltem Feta bestreuen und dazu das Karottengrünpesto und Salat servieren

Gratinierter Fenchel mit Fenchelgrünsauce

- von 2 Fenchelknollen die Stiele und das Grün abschneiden; 1 Hand voll Fenchelgrün fein schneiden und mit 1 gepressten Knoblauchzehe, dem Saft einer ½ Zitrone, Salz, etwas Cayenepfeffer, ½ TL Honig, 2 EL Olivenöl zu einer Sauce verrühren
- jede Fenchelknolle längs sechsteln, sodass der Stielansatz die Teile zusammen hält; die Fenchelstücke in reichlich Salzwasser ca. 7 Min. köcheln, sodass sie noch gut Biss haben; in einem Sieb gut abtropfen lassen
- die Fenchelstücke in eine ofenfeste Form legen, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise geriebener Muskatnuss und 1 gepressten Knoblauchzehe würzen und mit 2 EL zerlassener Butter übergießen; mit 2 EL geriebenem Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 220° ca. 15 Min. goldbraun backen
- das Gratin mit der Fenchelgrünsauce anrichten

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 2 **Salate**, große Kiste: 4 **Salate**

Eiskraut im Kartonbecher: als Wildpflanze wächst das Eiskraut an den südafrikanischen Küsten; die Saftzellen auf den Blättern glitzern in der Sonne wie Eiskristalle –daher der Name; die knackig-saftigen Blätter und Stängel werden meist roh als Salat gegessen, können aber auch kurz in Butter angebraten werden

Eiskrautsalat: das Eiskraut in mundgerechte Stücke zerteilen und zähe Stielteile entfernen; 6 Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden; ein Dressing aus 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, etwas Cayennepfeffer, wenig geriebenem Ingwer, 2 EL Limettensaft, ½ TL Honig verrühren und vorsichtig unter das Eiskraut heben

Zwiebel

Spitzkraut: eine frühe Krautsorte mit mildem Geschmack; geeignet roh als Salat oder angebraten

Karotten mit Grün: das erste mal Karotten im Kisterl; sie schmecken sehr frisch und knackig; auch das Karottengrün kann für Pesto oder in Salaten, Smoothies verwendet werden

Fenchel: auch hier ist das Grün verwendbar, einfach fein geschnitten über Gemüsegerichte streuen oder zu einer Sauce mit Olivenöl und Zitronensaft verarbeiten

Rote Rüben: herrlich sind die jungen Roten Rüben! Das Blattgrün wie Mangold verwenden!

Zucchini: die allerersten Zucchini werden nun reif; eine sehr kleine Portion diesmal; es wird im Laufe des Sommers noch viele geben...

Artischocken: noch einmal eine Miniportion

Frische Kräuter:

1 Bund Minze

Minzlassi: 250 g Joghurt mit 125 ml Wasser, 2 EL gehackter Minze, etwas Salz und Pfeffer, 1 TL Zitronensaft im Mixer zu einem Lassi verarbeiten und kühl stellen

1 Bund Oregano

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz