



GeLa Ernteanteils-Kiste 6

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Gebratener Schwarzkohl mit Karotten, Stangensellerie, Tofu, Zwiebeln und Tahinijoghurt

- 120 g festen Tofu in 1 cm dicke Stifte schneiden und in 1 EL Tamarisauce und 1 EL Honig marinieren
- 1 Zwiebel in feine Scheiben schneiden und in Sonnenblumenöl auf niedriger Temperatur langsam ca. 10 Min. unter Rühren anbraten bis sie goldbraun und knusprig sind, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 100 g griechisches Joghurt mit 2 EL Tahini, 1 EL Olivenöl, dem Saft einer ½ Zitrone, Salz und Pfeffer verrühren
- 4 Karotten in sehr feine Stiftchen schneiden; 2 Stangensellerie in feine Scheiben schneiden; von einem Bund Schwarzkohl zähe Stielteile entfernen, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden; in einer Pfanne in Olivenöl die Karotten, den Stangensellerie und den Schwarzkohl gemeinsam mit 2 gehackten Knoblauchzehen, etwas gehacktem Chili, 1 TL gehacktem Ingwer einige Minuten anbraten, 2 EL Wasser zugeben und noch einige Minuten dünsten lassen, salzen
- In der Zwischenzeit in einer extra Pfanne die Tofustifte in etwas Sonnenblumenöl einige Minuten anbraten
- Zum Servieren das Schwarzkohl-Karottengemüse auf Tellern anrichten, den Tofu, den gerösteten Zwiebel und einige grob zerpflückte Basilikumblätter darüber streuen und die Joghurtsauce in einem extra Schüsslerl dazu stellen

Rote Rüben Quiche mit Ziegenweichkäse

- für den Mübteig: 150 g fein vermahlene Dinkelmehl, 50 g kalte Butterstücke, etwas gehackten Rosmarin, 1 Ei, 1 TL Salz, 2-3 EL Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kaltstellen
- von 2 weißen roten Rüben Blattgrün in Streifen schneiden, extra legen; die Rüben schälen, grob raspeln
- in Olivenöl ½ fein geschnittene Zwiebel anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und weiter braten, die Rote Rübenraspeln zugeben und unter Rühren einige Minuten mitbraten; die Roten Rüben Blätter zugeben und noch 5 Min. weiter garen, mit Salz, Pfeffer, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer ½ Biozitrone und etwas gehacktem Rosmarin abschmecken
- den Teig ausrollen, in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 15 Min. vorbacken
- 100 g Sauerrahm, 100 g zerbröckelten Ziegenweichkäse, 2 verquirlte Eier, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer gut vermengen
- den Quicheteig mit der Rote Rübenmischung füllen, mit dem Eigelb übergießen und im Backrohr ca. 25 Min backen; die Quiche mit 40 g Walnusskernen bestreuen und weitere ca. 10 Min. backen
- die Quiche mit zerpflücktem Basilikum bestreuen und einen Blattsalat dazu servieren

Farinata mit langsam gegarten Zucchini

- ca. 1 kg Zucchini in dünne Scheiben schneiden; 2 Stangensellerie in feine Scheiben schneiden; in einem Topf 1 EL Butter zerlassen, die Zucchini und Stangensellerie, 2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen, die abgeriebene Schale einer Biozitrone, Salz und Pfeffer zugeben, den Topf auflegen und die Zucchini bei sehr niedriger Temperatur ca. 45 Min dünsten (gelegentlich umrühren) bis sie ganz weich und zusammengefallen sind
- Farinata sind Palatschinken aus Kichererbsenmehl: dafür 400 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben, 175 g Kichererbsenmehl einrieseln lassen und mit dem Schneebesen verrühren; 20 Min. ziehen lassen
- das Backrohr auf 200° Umluft vorheizen; 30 ml Olivenöl und ½ TL Salz unter den Teig mischen; in einer ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte des Teiges hineingießen, 30 Sekunden anbraten und dann für 15 Minuten ins Backrohr stellen, bis die Oberseite knusprig und goldgelb ist. Wer eine 2. ofenfeste Pfanne hat die 2. Farinata gleichzeitig machen, sonst hintereinander und zum Schluss noch einmal kurz im Backrohr erwärmen
- 2 EL abgetropfte Kapern in Olivenöl ca. 1 Min. knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- die fertigen Zucchini mit dem Saft einer ½ Zitrone und evtl. mehr Salz und Pfeffer abschmecken
- die Zucchini auf den Farinatas anrichten, mit den Kapern, 50 g weichem Ziegenkäse und grob zerpflücktem Basilikum bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Schwarzkohl im Bund: auch Cavolo nero genannt; eine italienische Blattkohlsorte mit kurzer Garzeit und feinem Geschmack

Zwiebel Tropea

Karotten im Bund

Weißer Rote Rüben mit Grün : diese Rote Rüben Sorte hat ein weißes Fruchtfleisch, schmeckt etwas süßlicher als die dunkelrote Sorte; das Blattgrün wie Mangold verwenden

Zucchini: gibt es jetzt in großen Mengen, daher diesmal eine riesen Portion; wir haben verschiedene Sorten: hellgrüne "Costates Romanesco", gelbe "Gold Rush", runde "Tondo Chiaro", dunkelgrüne "Black Beauty"; für das Rezept oben verwenden und den Rest z.B. zu einem Chutney einkochen:

Zucchinichutney (für 4 Gläser à 0,35 Lit):

In 3 EL Olivenöl 10 in Scheibchen geschnittene Knoblauchzehen sanft anbraten, 5 cm frische Ingwerwurzel in feine Würfelchen geschnitten zugeben und weiter braten; 1 kg Zucchini in kleine Würfel geschnitten zugeben, ebenso 4 gehackte Chilischoten und 5 Min. braten; 200 ml Apfelessig und 200 g braunen Zucker, 1 in feine Würfel geschnittenen Apfel, 1 TL gemörserte Koriandersamen, ½ TL gemörserte Kardamomsamen zugeben und ca. 20 Minuten dünsten lassen bis eine cremige Masse entsteht; das Zucchinichutney in abgekochte Gläser abfüllen und diese verkehrt aufstellen bis sie etwas abgekühlt sind

Gurken: verschiedene Sorten: kleine längliche grüne Gurken; teilweise runde gelbe Zitronengurken

Paradeiser: eine erste kleine Portion

Stangensellerie im Bund

Frische Kräuter:

1 Bund Basilikum: das Basilikum ist derzeit aus dem Tunnel und haltet leider nicht sehr gut... ich hoffe es kommt bei euch ohne dunkle Flecken an...

1 Bund Rosmarin

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz