



GeLa Ernteanteils-Kiste 7

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Lilli ist diese und nächste Woche auf Urlaub. Daher hat sie für uns die Kisterlzettel schon vorab vorbereitet. Es ist alles wie gehabt in der Kiste vorhanden.

Tortilla mit Fenchel, Halloumi und Gurkensalat

- den Gurkensalat zubereiten: für das Dressing 1 Knoblauchzehe und 1 TL klein gewürfelte frische Ingwer mit 1/2 TL Salz gemeinsam im Mörser zerstoßen; mit 1 EL Essig, 1 TL Honig, 1 EL Olivenöl, 1 TL Sesamöl, 2 EL in feine Ringe geschnittenen Zwiebel vermengen; 1 bis 2 Salatgurken längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden, mit dem Dressing vermischen
- in einer ofenfesten Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen, 1/2 fein geschnittene Zwiebel einige Minuten langsam anbraten, dann 300 g in 0,5 cm dicke Scheiben geschnittene Erdäpfel und 1 Fenchel in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten, 1/2 TL Fenchelsamen, 1 Prise Salz zugeben und unter Rühren ca. 15 Min. anbraten, bis die Erdäpfel gar sind
- 2 EL gehackte frische Korianderstiele, etwas Chiliflocken, die abgeriebene Schale einer 1/2 Biozimmet zugeben und kurz weiter braten
- 3 Bioeier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen und in die Pfanne gießen und die Tortilla ca. 8 Min. garen; das Backrohr auf Grillfunktion vorheizen
- die Tortilla ins Backrohr stellen und 4 Min. grillen bis die Oberfläche gebräunt ist
- in einer extra Pfanne 150 g in 1 cm dicke Scheiben geschnittenen Halloumi in etwas Olivenöl beidseitig anbraten bis er goldbraun ist, zum Schluss etwas gehackten Oregano untermengen und kurz mitbraten
- die Tortilla in Stücke schneiden, auf Tellern anrichten, den Halloumi darauf verteilen, mit gehacktem Koriandergrün und etwas in feine Streifen geschnittenem Ruccola bestreuen, Limettenspalten dazu legen und den marinierten Gurkensalat dazu servieren

Fisolen-Zucchini-Paradeiser-Curry

- zunächst das Gewürzpulver zubereiten: dafür 1 EL Basmatireis in einer Pfanne ohne Fett anbraten, bis er leicht bräunt; dann folgende Gewürze zugeben und ca. 3 Min. unter Rühren sanft anrösten, bis sie zu duften beginnen und eine Nuance dunkler werden: 1 EL Koriandersamen, 1 EL Kreuzkümmelsamen, 1/2 TL schwarze Pfefferkörner, 1 TL Senfsamen, 1/2 TL Gewürznelken, 1/2 TL aus den Schoten gelöste Kardamomsamen, 1/2 TL Fenchelsamen; nach dem Anrösten in einen Mörser füllen, die abgeriebene Schale einer 1/2 Biozitrone untermengen und die Gewürze zu Pulver vermahlen
- 1 Zwiebel grob hacken und in Kokosöl anbraten bis sie weich ist; 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL geriebenen Ingwer, etwas gehackten Chili und 1 TL Senfsamen zugeben und sanft weiter braten bis die Senfsamen springen; 1,5 EL Gewürzpulver einrühren und kurz mitbraten, 1 TL Kurkumapulver zugeben und die Pfanne vom Herd nehmen
- 1 Portion Fisolen in 1 cm breite Stücke schneiden; 300 g Zucchini in 1 cm breite Streifen schneiden; das Gemüse zusammen mit 200 ml Kokosmilch und 2 mittelgroßen, grob gehackten Paradeisern in die Pfanne geben und ca. 15 Min. dünsten bis die Fisolen weich sind
- das Curry mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer 1/2 Zitrone abschmecken, mit grob gehacktem frischem Koriander bestreuen und zu Reis oder Chapati servieren

Diese Woche für euch geerntet:

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

Erdäpfel: können mit der Schale verwendet werden

Zwiebel Nevada

Knoblauch

Zucchini: gibt es jetzt jedes mal in der Kiste, da wir sie 2 mal wöchentlich ernten müssen; wir haben verschiedene Sorten: hellgrüne "Costates Romanesco", gelbe "Gold Rush", runde "Tondo Chiaro", dunkelgrüne "Black Beauty"

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

Paradeiser

Fenchel

Fisolen

Malabarspinat: auch indischer Spinat genannt; die Triebspitzen können samt Stiel gegessen werden; roh als Salat oder ganz kurz angebraten

Erdäpfel-Zucchini Skordalia mit Malabarspinat-Paradeiser-Salat

- 300 g Erdäpfel weich kochen, auskühlen lassen, schälen; dann durch die Kartoffelpresse drücken
- 300 Zucchini in 2 cm dicke Scheiben geschnitten in Olivenöl ganz sanft ca. 20 Min. weich dünsten, abkühlen lassen, mit 50 ml Olivenöl im Mixer glatt pürieren
- 2 Knoblauchzehen fein hacken, 1 Prise Salz zufügen und mit der Messerklinge zu einer Paste zerdrücken
- nun die Zucchinicreme langsam unter die Erdäpfel schlagen, den Saft einer kleinen Zitrone, weitere 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer zugeben - fertig ist die Skordalia
- für den Salat 2 Hand voll Malabarspinat in 1 cm breite Streifen schneiden, 2 mittlere Paradeiser in 1 cm große Würfel schneiden, etwas Ruccola in feine Streifen schneiden; für das Dressing 1 gepresste Knoblauchzehe, 2 TL Weinessig, ½ TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und unter den Salat mischen
- die Skordalia zu getoastetem Schwarzbrot servieren und mit etwas grob gehacktem Oregano bestreuen und dazu den Salat essen

Ruccola im Bund

Frische Kräuter:

1 Bund Koriander

1 Bund Oregano

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz