



## GeLa Ernteanteils-Kiste 8

### **Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,**

Lilli ist diese Woche noch auf Urlaub. Die Kistlzettel und Rezepte hat Lilli vorbereitet. Diese Woche gibt es etwas weniger Melanzani, dafür haben wir für euch noch zusätzlich Brokkoli und Schnittknoblauch eingepackt.

Einen Tipp um Zucchini und Gurke gut unterscheiden zu können, seht ihr euch am besten den Stengel näher an. Gurke hat einen schmalen und Zucchini einen sehr breiten und etwas eingebuchteten Stengel. Viel Freude mit eurer bunten Kiste diese Woche!

### **Karotten-Kichererbsen-Küchlein mit Petersilsalsa**

- 1 Hand voll fein gehackte Petersilie mit dem Saft einer halben Zitrone, etwas klein gehacktem Chili, 1 TL Kreuzkümmel (zuerst die Samen rösten, dann mörsern), 3 EL Olivenöl, 2 TL Granatapfelsirup oder 1 TL Honig, und etwas Salz in einer kleinen Schüssel zu einer Salsa verrühren
- 300 g gekochte Kichererbsen (aus dem Glas) mit 2 EL Olivenöl im Mixer grob pürieren und in eine Schüssel geben
- in die Schüssel zugeben: 250 g geraspelte Karotten, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL fein geschnittenen Schnittknoblauch, 1 klein geschnittenen Jungzwiebel, 2 EL gehackte Petersilie, die abgeriebene Schale einer ½ Biozitrone, 2 TL in der trockenen Pfanne geröstete Kreuzkümmelsamen, 2 TL geräuchertes Paprikapulver, 100 g Hüttenkäse und 4 EL Kichererbsenmehl (oder anderes Mehl), Salz und gemahlener Pfeffer - und alles vorsichtig vermengen
- die Masse zu 8 flachen Küchlein formen und in einer großen Pfanne in Olivenöl beidseitig anbraten bis sie goldbraun sind
- zu den Küchlein die Petersilsalsa und Salat servieren

### **Rote Rüben Carpaccio**

- zunächst ein Dressing zubereiten: 1 Jungzwiebel samt Grün in sehr feine Ringe schneiden, 2 EL gehackte Petersilie, 1 EL fein geschnittenen Schnittknoblauch, Saft und abgeriebene Schale einer ½ Biozitrone, 3 EL Olivenöl, ½ TL Honig, ½ TL Dijonsenf, Salz, gemahlener Pfeffer - Alles verrühren
- 250 g Rote Rüben schälen und mit dem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schneiden und gleich in einer Schüssel mit etwas Zitronensaft vermengen
- die Rübenscheibchen dachziegelartig auf 2 Tellern auflegen, mit dem Dressing übergießen
- dazu ein gutes Brot zum Tunken servieren

### **Zucchini-Brokkoli-Auflauf**

- Ca. 300g Brokkoliröschen in Wasser ca. 10 Minuten dünsten und abseihen
- 2 gehackte Jungzwiebel in Olivenöl anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen, etwas gehackten Chili zugeben und sanft mitbraten; 500 g enthäutete und gehackte Paradeiser, 3 EL gehackte Petersilie zugeben und 20 Min. köcheln lassen, gut salzen
- 300 g Zucchini längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in Mehl (oder Maismehl) wenden und in einer großen Pfanne in Sonnenblumenöl beidseitig goldbraun braten, beidseitig salzen
- das Backrohr auf 180° vorheizen; in eine ausgebutterte Form eine Schicht gebratenes und gedünstetes Gemüse legen, etwas Paradeissauce und etwas in feine Scheiben geschnittenen Mozzarella darauf verteilen und dann weitere Schichten Gemüse, Paradeissauce, Mozzarella auflegen (insgesamt 2 Mozzarella verbrauchen); zum Schluß 20 g geriebenen Parmesan auf dem Auflauf verteilen und im Backrohr 30 Min. überbacken; dazu Salat servieren

## Diese Woche für euch geerntet:

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

### **Karotten**

### **Jungzwiebel**

**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**

### **Melanzani**

**Rote Rübe:** das Grün ist wie Mangold zu verwenden; die Rüben können roh als Salat oder gebraten, gedünstet gegessen werden

**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; 2 Marillen 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

**Ruccola im Bund:** Sieht optisch heute etwas anders aus, ist aber geschmacklich immer noch wunderbar!

### **Schnittkohl**

### **Brokkoli**

**Chili** diverse Sorten

### **Frische Kräuter:**

**1 Bund Petersilie**

**1 Bund Schnittknoblauch**

**Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz