



GeLa Ernteanteils-Kiste 9

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Ich bin vom Urlaub retour und danke Allen, die mich vertreten haben! Einen schönen Sommer wünsche ich euch mit viel reifem Gemüse!

Gebratene Erdäpfel und Zucchini mit Schafskäse und Rosmarin, dazu Paradeisersalat

- 600 g Erdäpfeln mit der Schale bissfest kochen; abkühlen lassen, schälen, in 1cm dicke Scheiben schneiden; 400 g Zucchini in 1 cm dicke Stücke schneiden
- ½ fein geschnittene Zwiebel in Olivenöl in einer Pfanne anbraten, die Erdäpfel zugeben und ca. 5 Min. braten; 2 TL gehackten Rosmarin, 2 in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch und die Zucchinistücke zugeben, salzen und pfeffern und 5 Min. weiter braten
- 1 EL Butter zugeben, dann 100 g klein gewürfelten Schafskäse und 30 g Oliven zugeben und zugedeckt 1 Min. weiter garen
- für den Paradeisersalat 350 g Paradeiser in mundgerechte Stücke schneiden, ¼ Zwiebel in feine Ringe schneiden, mit einem Dressing aus 1 EL Rotweinessig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen und mit frischem, grob zerzupften Basilikum bestreuen
- das Pfannengemüse auf Tellern anrichten und dazu den Paradeisersalat servieren

Fisolen-Paradeiser-Gurken-Salat mit Croutons

- für die Croutons 2 große Scheiben Sauerteigbrot mit der Kruste in mundgerechte Stücke reißen, in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 12 Min. goldbraun backen; zwischendurch 2 mal wenden; danach auf Küchenpapier legen, eventuell noch etwas salzen und pfeffern
- 300 g Fisolen putzen und in reichlich Salzwasser ca. 5 Min. bissfest blanchieren, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken
- 1 kleine Gurke schälen, halbieren, mit einem TL entkernen und in Scheiben schneiden; 200 g Paradeiser halbieren und in Scheiben schneiden
- ein Dressing aus 2 gepressten Knoblauchzehen, ¼ fein gehackten Zwiebel, 1 TL Dijonsenf, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl zubereiten
- das Gemüse und die Croutons mit dem dem Dressing und reichlich grob zerzupftem Basilikum vermengen und 5 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen

Mangold-Fenchel-Ricotta-Pinoli-Nudeln

- von 200 g Mangold Stiele und Blätter trennen und beides extra in feine Streifen schneiden; 1 kleine Fenchelknolle in feine Streifen schneiden
- in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und zunächst die Mangoldstiele und Fenchelstücke gemeinsam mit 2 gehackten Knoblauchzehen ca. 5 Min. sanft anbraten; die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone zugeben und 2 Min. weiter braten; die Mangoldblätter und 3 EL Wasser zugeben und weitere 3 Min. dämpfen lassen; gut salzen und pfeffern
- in einer kleinen Pfanne 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 TL gehackten Rosmarin, 4 EL Pinienkerne sanft anbraten; 180 g in kleine Würfel geschnittene Paradeiser zugeben und 1 Min. erhitzen, salzen
- 100 g Ricotta mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer vermengen
- in der Zwischenzeit in reichlich Salzwasser 220 g Spaghetti al dente kochen und abgießen; eine kleine Tasse Kochwasser auffangen
- die Spaghetti, den Ricotta und das aufgefangene Kochwasser zum Mangold-Fenchelgemüse geben und vermischen; auf Tellern anrichten, mit etwas geriebener Muskatnuss bestreuen, die Paradeiser-Pinienkerne darauf anrichten und mit zerzupftem Basilikum bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Erdäpfeln

Zwiebel

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: gibt es jetzt eine gute Sommerernte; "Berner Rose" (rosa), "Valencia" (goldgelb), "Green Zebra" (grün gestreift)...um nur einige Sortennamen zu nennen

Mangold

Fenchel: ein mini Stück (mehr Fenchel ist derzeit nicht am Feld)

Fisolen

Paprika

Frische Kräuter:

1 Bund Basilikum: verschiedene Sorten; entweder grünes Large Leaf, Rotes Basilikum oder Zitronenbasilikum

1 Bund Rosmarin

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz