

30. Mai 2017

## gela Ernteanteils-Kiste 1



**Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,**

wir freuen uns über den Start mit den Gemüseboxen und begrüßen alle „alten“ und neuen ErnteteilerInnen! Derzeit ist unser Gemüseangebot hauptsächlich grün; alles wächst auf den Feldern und in einigen Wochen wird es vielfältiger sein.

### **Quinoa mit gebratenem Scheerkohl, Rosinen und Mandeln** (für 2 Personen)

- 200 g Quinoa in reichlich Salzwasser 9 Minuten köcheln, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen (so bleibt der Quinoa bissfest)
- 3 EL Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten
- 250 g Scheerkohl in grobe Streifen schneiden und mit einem ½ in feine Ringe geschnittenen Porree, 2 gehackten Knoblauchzehen, 1 TL gehacktem Ingwer und 2 EL Korinthen in Olivenöl einige Minuten sanft anbraten; mit wenig Wasser angießen und ca. 7 Minuten weiter garen bis der Scheerkohl bissfest ist; mit Salz, Pfeffer, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio-Zitrone abschmecken
- den Quinoa, 1 EL Olivenöl (auf Wunsch zusätzlich Gewürze wie Kurkuma oder Ras el Hanout – bei Spar erhältlich - oder Garam masala) unterheben und den Quinoa kurz anwärmen
- mit 3 EL gehackten Kräutern und den gerösteten Mandeln bestreut mit einem Salat servieren

### **Kohlrabi-Mairüben-Quiche** (für 2 Personen)

- für den Mürbteig: 150g fein vermahlene Dinkelmehl, 50 g kalte Butterstücke, 1 Ei, 1 TL Salz, 2-3 EL Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kalt stellen
- ½ Porree in feine Ringe schneiden, 1 Kohlrabi und 2 Mairüben (gesamt ca. 300 g) schälen und in sehr feine Blättchen schneiden
- 2 Eier, 150 ml Schlagobers, 2 EL geriebenen Parmesan, 2 EL gehackte Petersilie, die abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer und etwas geriebene Muskatnuss verrühren; 8 Safranfäden im Mörser zerstoßen und in etwas warmen Schlagobers auflösen und der Mischung zufügen
- den Teig ausrollen, in die gebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen, mit dem Gemüse belegen und der Ei-Mischung übergießen
- im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Min. goldgelb backen, mit gehacktem Koriander bestreuen und zu Salat servieren

### **Tagliatelle mit Puntarelle und Mizuna** (für 2 Personen)

- ½ Porree fein schneiden; Puntarelle und Mizuna waschen, gut abtropfen, trocknen und in feine Streifen schneiden; 2 Knoblauchzehen hacken; 1 Stück Ingwer hacken (1 TL); 150 g Champignons oder andere Pilze in feine Scheiben schneiden
- das gesamte Gemüse in reichlich Olivenöl für circa 3 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
- in der Zwischenzeit 250 g Tagliatelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen
- das Gemüse unter die Tagliatelle mischen, auf tiefen Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie, gehacktem Koriander und geriebenem Parmesan bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln

## Die 1. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

**Idee für ein Salatdressing:** 2 EL Balsamicoessig, 1/2 TL Honig, 1 TL Sojasauce, 3 EL Joghurt, 1/2 TL Senf, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab mixen

**Idee für eine Saatenmischung zum Salat:** 2 EL Mandelblättchen, 2 EL Sesamsamen, 2 EL Kürbiskerne, 1 TL geriebenen Ingwer, 1 TL Honig und etwas Salz vermengen, auf ein Backblech ausbreiten und bei 180° im vorgeheizten Backrohr ca. 5 Min goldbraun anrösten

**Mizuna:** er gehört zu den sogenannten Asia-Salaten; ein Kohlgemüse mit mildem Geschmack; er schmeckt fein geschnitten roh zum Salat oder mit etwas klein geschnittenem Ingwer kurz angebraten und mit etwas Sojasauce gelöscht

**Löwenzahnsalat „Puntarelle“:** kann als Salat oder gebraten als Gemüse gegessen werden; auch die Sprosse in der Mitte des Salats schmecken gut; mit leicht bitterer Geschmacksnote

**Porree:** der Porree beginnt in Blüte zu gehen; auch die Blütensprosse sind fein und essbar; teilweise kann der „geschossene“ Porree in der Mitte harte Stücke haben, diese bitte entfernen

**Scheerkohl** (grünlich violett, mit gefiederten Blättern): auch Schnittkohl genannt, eine nussig schmeckende Blattkohllart; bis in die 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts weit verbreitet, da das Gemüse vom Spätherbst bis zum Frühjahr zur Verfügung stand, dann verdrängt und heute selten; Blatt und Stängel sind zart und verwendbar; z. B. in Olivenöl anbraten, mit etwas Wasser und 1 EL Essig angießen, salzen und zugedeckt ca. 8 Min. gar dünsten

**Mairüben:** auch Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen, an Radieschen erinnernden Geschmack; für den Rohverzehr fein aufschneiden oder raspeln, gekocht oder gebraten mit Schale zu verwenden; auch die Blätter sind zu verwenden (aber recht bitter); die Rüben sind teilweise wurmstichig, bitte ausschneiden

**Kohlrabi:** die ersten Kohlrabi haben eine passable Größe erreicht, es gibt entweder grüne oder violette

### frische Kräuter:

**1 Bund Koriander:** der Koriander ist gerade sehr schön; **bitte auch Nicht-Koriander Fans davon probieren!** (Koriander ist ein Geschmack an den man sich gewöhnen muss, dann ist er nicht mehr wegzudenken)

**1 Bund Petersilie und 1 Bund Schnittlauch**

**1 Glas mit Rote Rüben-Einlegegemüse:** unser Ochsenherz Gemüse, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Marchsteiner aus Leopoldau

**Basilikum im Topf:** die Pflanze in einen größeren Topf setzen, sonnig stellen, noch wachsen lassen und dann immer ganze Sproßspitzen ernten, damit das Basilikum sich buschig weiter entwickelt

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

Liebe Grüße, Lilli und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs, [www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)