

1. August 2017

gela Ernteanteils-Kiste 10



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Würziger Melanzanieintopf mit Erdäpfeln und Stangensellerie (für 2 Personen)

- ½ Zwiebel fein hacken und in Ghee sanft anbraten
- 1 TL Kreuzkümmelsamen, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1/2 gehackten Chili, je 280 g in 2 cm große Würfel geschnittene Erdäpfeln und Melanzani und 2 EL in feine Scheiben geschnittenen Stangensellerie zugeben und unter Rühren ca. 5 Min. anbraten
- ½ TL Kurkuma, ½ TL gemahlene Koriander und Salz zugeben, kurz rühren und mit 200 ml Wasser angießen
- zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln
- 2 in kleine Würfel geschnittene Paradeiser zugeben und 5 Min. weiter köcheln
- das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit zerzupftem Basilikum und gehacktem Estragon bestreuen

Zucchini-Paprika-Ingwer-Gemüse (für 2 Personen)

- ½ Zwiebel in Ghee sanft anschwitzen
- 2 TL gehackten Ingwer, 400 g in mundgerechte Stücke geschnittene Zucchini, 2 entkernte, gewürfelte Paprika zugeben und unter Rühren einige Minuten anbraten, salzen und pfeffern
- 3 EL Pinienkerne zugeben und das Gemüse ca. 5 Min. sanft bissfest garen
- zum Schluss zerzupftes Basilikum untermengen und mit einer Joghurt-Zitronensauce zu Bulgur oder Basmatireis servieren

Farfalle mit Mangold-Paradeiser-Ingwer Sauce (für 2 Personen)

- von 250 g Mangold die Stiele in feine Streifen schneiden, die Blätter in grobe Streifen – extra legen
- in Olivenöl zunächst die Mangoldstiele gemeinsam mit 2 gehackten Knoblauchzehen, 1 TL gehacktem Ingwer, ½ gehacktem Chili sanft anbraten
- die Mangoldblätter, 250 g gewürfelte Paradeiser, die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone und Salz zugeben und ca. 5 Min. weiter garen
- in der Zwischenzeit 250 g Farfalle (oder andere Pasta) in Salzwasser bissfest köcheln
- das Mangoldgemüse unter die Nudeln mischen und mit geriebenem Parmesan und gehackten Kräutern bestreuen

Gurken-Raita

- 250 ml griechisches Joghurt mit Salz und ½ TL Honig vermengen
- 1 Gurke vom bitteren Stielansatz befreien, teilweise schälen und dann grob raspeln
- die Gurke zum Joghurt mischen
- in Ghee zunächst ½ TL Senfsamen anrösten bis sie platzen, dann ¼ TL Kreuzkümmelsamen zugeben und kurz weiter rösten
- die Gewürze, 1 Prise Cayennepfeffer und etwas gehackten Estragon zum Joghurt geben

Die 10. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Zwiebel

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bitter (großzügig wegschneiden)

Erdäpfel „Anuschka“: eine eher festkochende Sorte

Melanzani: eine kleine Portion

Zucchini

Mangold

Paradeiser

Paprika: 2 Stück Pußtagold und 1 Stück Amesthyst

Stangensellerie-Bund

Chili „Extra cipös“

1 Bund Estragon: die Blätter von den Stielen rebeln und hacken

1 Bund Basilikum: die Blütenstände entfernen, die Blätter zerzupfen

Achtung!

Am 15. August ist Feiertag. Die Kisten werden daher in dieser Woche **erst am Mittwoch, 16.8.** geliefert und sind dann bis Donnerstag, 12 Uhr abholbar.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs, www.ochsenherz.at