

16. August 2017

gela Ernteanteils-Kiste 12



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Mangold-Zucchini-Gemüse mit Ingwer (für 2 Personen)

- ½ Zwiebel fein hacken und in Ghee sanft anbraten
- die Stiele von 250 g Mangold in 2 cm breite Stücke geschnitten, 250 g Zucchini in 2 cm lange und 1 cm breite Stücke geschnitten, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackten Ingwer, 1 EL gehackten Thymian zum Zwiebel geben und einige Minuten mitbraten
- 3 in kleine Würfel geschnittene Paradeiser und die in feine Streifen geschnittenen Mangoldblätter zugeben und 5 Min. weiter dünsten; mit Salz und Pfeffer abschmecken
- zu gekochten Erdäpfeln und Salat servieren

Pizza mit Hokkaidokürbis (für 2 Personen)

- für den Teig 90 ml Wasser mit 10 g frische Hefe und 1 Msp Honig vermengen; 150 g Dinkelvollkornmehl zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten; den Teig bei Zimmertemperatur 10 Min. gehen lassen; 1 TL Butter und etwas Salz zugeben und nochmals gut durchkneten
- für den Belag 1 Hokkaidokürbis entkernen und mit der Schale in sehr kleine Würfel schneiden
- 1 gehackten Zwiebel in Olivenöl anbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackten Thymian und den Hokkaidokürbis zugeben und einige Minuten weiter braten, salzen und pfeffern
- den Pizzateig zu Kugeln formen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein mit Butter eingefettetes Backblech setzen; die Pizzen mit dem Gemüse belegen, mit dünnen Mozzarellascheiben bestreuen und bei 220° im Backrohr ca. 10 Min knusprig backen
- die Pizza mit zerzupftem Basilikum bestreut heiß servieren

kalte Gurken-Zucchini-Suppe mit Basilikum (für 2 Personen)

- zunächst 2 Scheiben dunkles Sauerteigbrot in 2 cm große Würfel schneiden, mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz vermischen und im Backrohr bei 190 ° 10 Min. backen; dann auskühlen lassen
- 1 Gurke, vom Stielansatz großzügig befreit, geschält, gewürfelt; 1 mittlere Zucchini gewürfelt; 1 gelben Paprika entkernt und gewürfelt; 1 Stange Stangensellerie würfelig schneiden; 1 gehackte Knoblauchzehe; 1 Hand voll zerzupfte Basilikumblätter; ½ TL Honig, 1 EL Zitronensaft, 40 g griechisches Joghurt; 2 EL Olivenöl, Salz Pfeffer und ca. 120 g Eiswürfel in einem Mixer zu einer glatten Suppe pürieren
- die Suppe mit den Croutons und zerzupftem Basilikum bestreut servieren

Die 12. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Zwiebel

**Gurke: Vorsicht der Stielansatz kann bitter schmecken (großzügig wegschneiden);
Poona Khera heißt die gelb- bis braunschalige Gurke, sehr fruchtig und kühl länger
haltbar als die grünen Feldgurken**

Erdäpfel

Mangold

Zucchini

Paprika

Paradeiser

Stangensellerie

Kürbis „Hokkaido“: ein orangefarbener Kürbis; feines, fruchtiges Fruchtfleisch; mit Schale verwendbar, entkernt und in großen Stücken im Rohr gebacken oder gedünstet oder zum Füllen, für Suppen, auch als Rohkost...

1 Bund Basilikum

1 Bund Thymian

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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