

29. August 2017

gela Ernteanteils-Kiste 14



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Fisolen und Paprika mit Koriandersauce und Feta (für 2 Personen)

- für die Koriandersauce: 1 EL Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne vorsichtig rösten bis er duftet, dann im Mörser zerstoßen; mit 1 TL Koriandersamen ebenso verfahren; dann im Mixer die Gewürze gemeinsam mit 1 Bund gehacktes Koriandergrün (samt Stielen), ½ TL Paprikapulver, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 entkernter Chili, Saft von einer Bio-Zitrone, abgeriebene Schale von einer ½ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, 50 ml Olivenöl verarbeiten; die Sauce ist im Kühlschrank einige Tage haltbar und kann auch zu anderen Gerichten verwendet werden
- 250 g Fisolen in Salzwasser bissfest köcheln,
- 3 Paprika entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden
- 1 in feine Ringe geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen, die Paprikastücke zugeben und ca. 10 Min. unter Rühren anbraten; einen gehackten Paradeiser und 1 EL Korinthen zugeben und einige Minuten weiter schmoren lassen; salzen und pfeffern
- die Fisolen vorsichtig unter die Paprika-Zwiebelmischung heben, kurz anwärmen und dann auf Tellern anrichten
- 3 EL Koriandersauce darüber gießen und mit 50 g zerbröckeltem Feta bestreuen

Erdäpfelküchlein mit Mangold (für 2 Personen)

- 400 g Erdäpfeln weich kochen, schälen, grob zerstampfen
- Von ca. 250 g Mangold Blätter und Stiele trennen; die Stiele ca. 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, die Mangoldblätter danach für 3 Min. dazu geben, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen; die Blätter im Ganzen aufbewahren und mit etwas Olivenöl und Salz abschmecken; die Mangoldstiele mit den Händen gut ausdrücken und grob schneiden
- 150 g Taleggio (oder anderen halbweichen Käse) in Stücke schneiden, mit den Erdäpfeln, den Mangoldstielen, 1 EL gehacktem Rosmarin, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer vermischen und aus der Mischung 4 flache Küchlein formen, diese in Polenta wenden und in einer Pfanne in Butterschmalz oder Kokosöl beidseitig knusprig herausbraten
- die fertigen Erdäpfelküchlein jeweils mit blanchierten Mangoldblättern belegen, mit etwas Koriandersauce (siehe Rezept 1) beträufeln und dazu Salat servieren

Bittersüßer Radicchio-Salat (für 2 Personen)

- 1 Hand voll Walnüsse in der trockenen Pfanne anrösten und grob hacken
- ein Dressing aus 1 TL geriebenem Ingwer, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Salz zubereiten
- einen süßsauren Apfel entkernen, vierteln und in ganz feine Blättchen schneiden
- einen Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke zupfen
- den Salat mit den Apfelscheiben und dem Dressing vermischen, mit 100 g Ricottastücken und den Nüssen bestreuen

Die 14. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Radicchio: mit leicht bitterer Note

Zwiebel

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bitter (großzügig wegschneiden)

Fisolen: eine kleine Portion

Mangold

Zucchini: werden nun schon deutlich weniger

Paprika: die großen heißen „Puszta Gold“, die kleinen orangefarbenen „Sweet Bite Ophelia“

Chili „Extra cipös“ (länglich) und Chili „Jalapeno“: beide haben mittlere Schärfe

Paradeiser

Erdäpfel

1 Bund Koriander

1 Bund Rosmarin

Noch einmal der Hinweis: bitte alle leeren Kistln und Geschirrtücher retour bringen!! Danke!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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