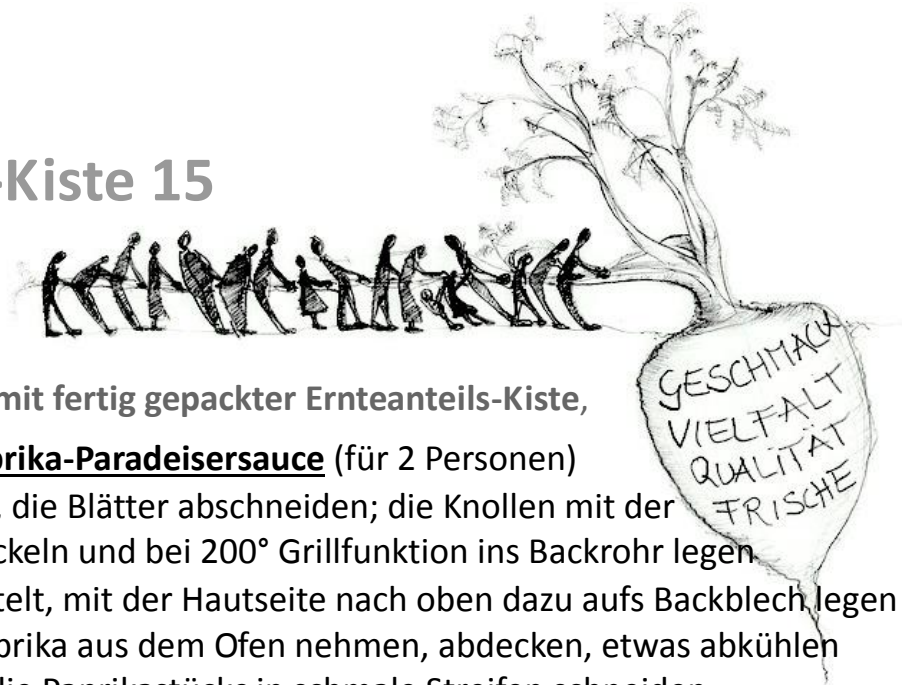


5. September 2017

## gela Ernteanteils-Kiste 15



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### Rote Rüben gebacken mit Paprika-Paradeisersauce (für 2 Personen)

- 500 g Rote Rüben waschen, die Blätter abschneiden; die Knollen mit der Schale in Alufolie gut einwickeln und bei 200° Grillfunktion ins Backrohr legen
- 2 entkernte Paprika, geviertelt, mit der Hautseite nach oben dazu aufs Backblech legen und 20 Min. backen; die Paprika aus dem Ofen nehmen, abdecken, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen, die Paprikastücke in schmale Streifen schneiden
- die Roten Rübenknollen bei Umluft 200° weitere 30 bis 40 Min. backen bis sie sich beim Einstich mit der Gabel weich anfühlen
- 1 TL Koriandersamen kurz in Olivenöl sanft anschwitzen, 1 gepresste Knoblauchzehe, 200 g klein gewürfelte Paradeiser, 1 TL Rohrohrzucker, die abgerieben Schale und den Saft einer ½ Bio-Zitrone, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 15 Min. sanft schmoren lassen; vom Herd nehmen und 2 EL gehackte Petersilie und die Paprikastreifen untermengen
- 150 g griechisches Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken
- die Roten Rüben aus der Folie nehmen, schälen und in Spalten schneiden; etwas abkühlen lassen; dann mit einer ½ in feine Ringe geschnittenen Zwiebel, 3 EL gehackter Dille, wenig Salz und etwas Olivenöl vermengen
- die Rote Rübenstücke auf dem Joghurt anrichten und mit der Paprika-Paradeisersauce übergießen

### Bunter Gemüse-Couscous (für 2 Personen)

- 300 g Karotten gewürfelt, 300 g Melanzani gewürfelt und 1 Zwiebel gewürfelt mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zimt, 2 Sternanis, 2 Lorbeerblättern, 1 TL geriebenem Ingwer, je 1 gute Prise Kurkuma, Paprikapulver und Chilipulver in einer Auflaufform vermengen und bei 190° Umluft 15 Min. backen
- einen Delicata Kürbis entkernen und mit der Schale in Würfel schneiden, zum Gemüse in den Ofen geben und weitere 20 Min. backen
- 120 g gekochte Kichererbsen (evtl. aus der Dose), 25 g getrocknete Aprikosen klein gewürfelt und 100 ml Wasser zum Gemüse geben und weitere 10 Min. im Ofen backen
- in der Zwischenzeit 80 g Couscous mit Salz, 1 EL Olivenöl und einigen Safranfäden vermengen und mit 130 ml kochender Gemüsebrühe übergießen, zudecken und quellen lassen; dann 1 EL Butter in Stückchen untermengen
- das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit gehackter Petersilie vermengen, mit Salz abschmecken und zum Couscous servieren

## Die 15. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

**Knoblauch**

**Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt teilweise bitter (großzügig wegschneiden)**

**Rote Rüben**

**Karotten**

**Melanzani**

**Zucchini:** werden nun schon deutlich weniger

**Paprika:** die kleinen orangefarbenen heißen „Sweet Bite Ophelia“

**Paradeiser:** noch eine schöne Portion...

**Kürbis „Delicata“:** ein cremefarbener Kürbis mit grünen Längsstreifen; feines, süßliches Fruchtfleisch; er wird in den USA auch „Sweet Potato“ genannt; mit Schale verwendbar; entkernt und in großen Stücken im Rohr gebacken oder gedünstet oder zum Füllen, auch als Rohkost,...

**Spargelsalat:** eine alte ostasiatische Kulturpflanze; die geschälten Stängel können roh oder gebraten wie Kohlrabi zubereitet gegessen werden; die Blätter ebenfalls roh als Salat oder wie Kochsalat

**Spargelsalat-Gurken-Gemüse mit Dillrahm** (für 2 Personen)

- 1 gehackte Zwiebel in Butter anschwitzen
- von 1 Spargelsalat die Blätter beiseite legen, den Strunk schälen und in Stiftchen schneiden
- 1/2 Gurke schälen und in Stiftchen schneiden
- Spargelsalatstiftchen, Gurkenstiftchen und 2 gehackte Knoblauchzehen zum Zwiebel geben und unter Rühren 10 Minuten sanft anbraten; salzen und pfeffern
- 3 EL Wasser und die in feine Streifen geschnittenen Blätter vom Spargelsalat zugeben und weitere 4 Min. dünsten
- zum Schluss 4 EL Sauerrahm und 2 EL gehackte Dille untermengen und kurz sanft erwärmen, aber nicht mehr aufkochen

**1 Bund Dille**

**1 Bund Petersilie**

**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)*