

12. September 2017

gela Ernteanteils-Kiste 16



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Frühkraut-Erdäpfel-Curry (für 2 Personen)

- zunächst eine Koriander-Kokossauce zubereiten: ein $\frac{3}{4}$ Bund Koriander samt Stielen grob hacken, 100 ml Kokosmilch, Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone, $\frac{1}{2}$ TL Honig, etwas Salz, etwas gehackten Chili – Alles im Mixer zu einer Sauce verarbeiten
- $\frac{1}{2}$ Lauch in Ringe schneiden, 2 Stangen Staudensellerie fein schneiden, 2 Knoblauchzehen hacken, 1 entkernte, gehackte Chili, 1 TL gehackten Ingwer- Alles in Ghee oder Kokosöl anbraten
- 300 g in 1 cm große Würfel geschnittene Erdäpfel und 400 g in 1 cm breite Streifen geschnittenes Frühkraut zugeben und mitbraten
- das Gemüse mit 1 TL Currypulver und 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel, 1 TL Rohrohrzucker bestreuen, salzen und pfeffern kurz rühren und dann mit 100 ml Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 10 Min. köcheln
- 200 g klein gewürfelte Paradeiser zugeben und weitere 10 Min. köcheln
- das fertige Gemüse mit der Koriandersauce servieren

Zucchini und Fisolen mit Thymian-Sesam-Bröseln (für 2 Personen)

- 300 g Fisolen in Salzwasser al dente kochen, abgießen; mit etwas Olivenöl und Salz vermengen
- 300 g Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in einer breiten Pfanne in Olivenöl beidseitig goldbraun heraus braten, salzen, pfeffern
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne Butter schmelzen, 60 g Semmelbrösel anbraten, 1 EL gehackten Thymian, 2 EL Sesamsamen zugeben und weiter braten, zum Schluss die abgeriebene Schale einer $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone untermengen und kurz weiter braten, salzen
- Fisolen und Zucchini auf Tellern anrichten und mit der Bröselmischung bestreuen

Erdäpfel-Paprika-Puffer mit Radieschendip (für 2 Personen)

- 450 g geriebene Erdäpfel, 2 entkernte und in kleine Würfel geschnittene Ophelia Paprika, $\frac{1}{2}$ in sehr feine Stücke geschnittener Lauch, 2 EL ganz fein geschnittenen Staudensellerie, etwas gehackten Chili, 2 Prisen Kurkuma, 2 Prisen gemahlenen Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 2 Eier, 2 EL Dinkelmehl, je 1 EL gehackten frischen Koriander und gehackten Thymian gut vermengen
- in einer großen Pfanne in heißem Ghee die Puffer beidseitig goldbraun heraus braten
- für den Dip $\frac{1}{2}$ Becher Sauerrahm, $\frac{1}{2}$ Becher Joghurt, 4 Stück Radieschen sehr fein gewürfelt, 2 EL gehackten Ruccola, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verrühren

Die 16. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Lauch

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

Erdäpfel

Frühkraut „Ochsenherz“: der Name Ochsenherz bezieht sich auf die Kopfform; dieser Krauttyp hat vor allem in England Tradition und wird als „Oxheart cabbage“ bezeichnet; es ist mild und süßlich; es eignet sich zum Rohverzehr als Salat oder gedünstet als Gemüse

Fisolen

Zucchini: werden nun schon deutlich weniger

Paprika „Sweet Bite Ophelia“ (orange)

Kirschk Pfefferoni (rund und rot) und Chili „Extra cipös“: beide mittlere Schärfe

Paradeiser

Ruccola

Radieschen

Stangenselleriebund

1 Bund Thymian

1 Bund Koriander: er wächst zur Zeit sehr schön! Es lohnt sich aus sich mit ihm anzufreunden (für die, die es noch nicht getan haben...); siehe Koriander-Kokos-Sauce

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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