

19. September 2017

gela Ernteanteils-Kiste 17



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Fenchel mit Orange, Dille und Kokosmilch (für 2 Personen)

- von einer Orange etwas Schale abreiben, dann die Orange schälen und die einzelnen Filets aus den Trennhäuten lösen; beiseite legen
- 2 Fenchelknollen in fingerdicke Streifen schneiden; 2 Karotten schälen und in schmale Stifte schneiden
- 1 Zwiebel hacken und in Olivenöl anbraten; Fenchel- und Karottenstücke und 1 TL gehackten Ingwer zugeben und unter Rühren 7 Min. braten
- die Orangenfilets, Salz und Pfeffer, 1 TL Gelbwurzpulver zugeben und zugedeckt ca. 5 Min weiter garen
- 100 ml Kokosmilch, die Orangenschale zugeben und weitere 3 Min. garen
- zum Schluss 2 EL gehackte Dille unterrühren

Brokkoli-Strudel mit Dill-Dip (für 2 Personen)

- einen Mürbteig zubereiten: 150 g Dinkelmehl, 125 g kalte Butterstückchen, 125 g kalten Topfen, eine Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und mindestens eine ½ Stunde kalt stellen (alternativ gekauften Strudelteig verwenden)
- von ca. 400 g Brokkoli die Stiele schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden; die Röschen teilen; die Brokkolistücke in Salzwasser 3 Min. blanchieren, abgießen und kalt abschrecken; dann mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen
- 2 gehackte Zwiebeln in Butter sanft anbraten; dann 100 ml Schlagobers, 2 EL Schnitt(knob)lauchröllchen, 2 TL körnigen Senf, Salz und Pfeffer zugeben, vom Herd nehmen
- den Teig mit dem Nudelwalker auf einer bemehlten Arbeitsfläche schnell zu einem Rechteck ausrollen (ca. 30 x 40 cm), auf ein eingefettetes Blech heben, mit dem Brokkoli, der Zwiebelmischung und 150 g klein gewürfeltem Gorgonzola belegen, den Teig darüber schlagen, an den Enden einschlagen, mit etwas zerlassener Butter bestreichen und ca. 30 Min. bei 180° goldbraun backen
- dazu einen Dip aus 1 Becher Sauerrahm, 3 EL gehackter Dille, Salz, Pfeffer, Saft einer ½ Zitrone reichen

Omlett mit Mangold (für 2 Personen)

- 1 gehackte Zwiebel in Butter anschwitzen; dann von 200 g Mangold zunächst die Stiele (in kleine Stücke geschnitten) einige Minuten mit anbraten, nach 5 Min. die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter, Salz, Pfeffer und 2 EL Wasser zugeben, zudecken und die Mangoldblätter zusammen fallen lassen; mit etwas Zitronensaft und einer gepressten Knoblauchzehe abschmecken
- 3 Eier mit 30 ml Milch, 2 EL Schnitt(knob)lauchröllchen, 1 guten Prise zermörsertem Safran, 2 EL gehackter Dille, Salz, Pfeffer verquirlen und in Butter in einer Pfanne 2 dünne Omletts beidseitig herausbraten
- die Omletts jeweils dünn mit Crème fraîche bestreichen, eine Hälfte mit der Mangoldmasse belegen und zusammen klappen; mit etwas Zitronensaft beträufeln und zu Salat servieren

Die 17. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Sackerl mit Zwiebel

Karotten

Broccoli

Fenchel

Paprika „Pußta Gold“ und „Sweet Bite Ophelia“ (klein, orange)

Paradeiser: sind nun deutlich weniger

Ruccolabund

Mangold

Kürbis „Hokkaido“: mit der Schale verwendbar

1 Bund Dille

1 Bund Schnittknoblauch oder Schnittlauch

**Letzte Woche war Ruccola auf dem Kistlzettel angegeben, er war aber nicht in der Kiste!
Es war ein Irrtum. Sorry!**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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