

3. Oktober 2017

## gela Ernteanteils-Kiste 19



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### Krautsalat mit Stangensellerie und Dille (für 2 Personen)

- ½ Kraut in sehr feine Streifen schneiden; 2 Stangensellerie in feine Streifen schneiden, 2 mittelgroße Karotten und 1 Petersilienwurzel in feine Stiftchen schneiden; 2 EL fein geschnittenen Lauch; ½ Apfel in dünne Scheiben schneiden
- ein Dressing aus 100 g griechischem Joghurt, 2 EL Olivenöl, Saft und abgeriebener Schale einer ½ Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer zubereiten
- das Gemüse mit dem Dressing gut vermengen, zum Schluss 2 EL gehackte Dille untermengen

### Fenchel mit Ziegenkäse überbacken und Fenchelgrün-Topping (für 2 Personen)

- 2 Fenchelknollen putzen, das Grün beiseite legen, die Knollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in einem Sieb ca. 8 Min. über Dampf bissfest garen
- das Backrohr auf 200° vorheizen; die Fenchelscheiben mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und in eine Backform legen; mit 100 g in feine Scheiben geschnittenem Ziegenkäse belegen und ca. 12 Min. im Rohr backen, bis der Käse geschmolzen ist
- in der Zwischenzeit das Fenchelgrün fein hacken, mit 2 EL klein gehackten Oliven, 2 EL Olivenöl, etwas gehackter Petersilie (von den Petersilwurzeln), etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermengen und als Topping zum gebratenen Fenchel reichen

### Rote-Linsen-Suppe mit Fisolen (für 2 Personen)

- eine große Hand voll Fisolen in Salzwasser ca. 10 Min. bissfest blanchieren; kalt abschrecken, absieben; danach schräg in 2mm dünne Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und 2 EL gehackter Dille abschmecken
- ½ gehackter Lauch, 2 in feine Streifen geschnittene Stangensellerie, 1 in ganz kleine Würfel geschnittene Petersilwurzel, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 TL gehackten Ingwer, 1 kleinen gehackten Chili in Olivenöl sanft anbraten
- 120 g rote Linsen gut mit kaltem Wasser waschen
- zur gebratenen Lauch-Gemüsemischung 1 TL Currypulver zugeben, kurz rühren, dann die Linsen und 300 ml Wasser zugeben und ca. 15 Min. köcheln bis die Linsen weich sind; die Suppe pürieren
- 100 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, die abgeriebene Schale und den Saft einer ½ Bio-Limette zugeben und die Suppe noch einmal erhitzen
- die heiße Suppe in Teller schöpfen und die Fisolenstreifen darauf verteilen

**Die 18. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:**

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

**Lauch**

**Frühkraut:** ein mildes Kraut; schmeckt roh als Salat oder gebraten als Gemüse

**Karotten**

**Stangenselleriebund**

**Petersilienwurzel mit Grün**

**Fisolen:** leider teilweise mit schadhafte Stellen - bitte diese ausschneiden!

**Fenchel mit Grün:** das Grün im Salat oder als Topping verwenden (siehe Rezept)

**Radieschenbund**

**1 Bund Dille**

**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)*