

6. Juni 2017

gela Ernteanteils-Kiste 2



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste, weiterhin gibt es viel Grünes Blattgemüse – der Frühling lässt grüßen!

Salat aus Bulgur, Spargelsalat, Feta, Kirschen und Haselnüssen (für 2 Personen)

- 50 g Haselnüsse in der trockenen Pfanne rösten und dann grob hacken
- 120 g Bulgur in kochendem, gesalzenem Wasser 25 Min. einweichen, abgießen, abtropfen lassen und trocken tupfen
- von 2 Spargelsalaten den Strunk wie Kohlrabi schälen, längs halbieren und in 3 mm dicke Scheiben schneiden; das Gemüse in Olivenöl anbraten, mit etwas Wasser angießen und ca. 10 Min. dünsten; mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 1 kleine Zwiebel in sehr dünne Ringe schneiden
- ein Dressing aus 3 EL Limettensaft, 3 EL Olivenöl, ½ TL geriebener Ingwer, 1 TL Honig, etwas Chiliflocken, Salz, Pfeffer zubereiten
- Bulgur, Spargelsalat, 3 EL gehackte Kräuter, Zwiebelringe und geröstete Haselnüsse mit dem Dressing vermischen; dann 60 g zerbröckelten Feta, 10 halbierte und entkernte Kirschen und eine Hand voll in feine Streifen geschnittene Blätter vom Spargelsalat untermischen und servieren

Mixed Greens mit Korinthen und Pinienkernen (für 2 Personen)

- 80 ml Apfelsaft aufkochen und vom Herd nehmen; 50 g Korinthen, 2 Gewürznelken darin einweichen
- 3 EL Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- 1 Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl sanft anbraten; 300 g in breite Streifen geschnittenes Mixed Greens (bitte von den Zuckerschoten die Stielansätze entfernen!) und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und ca. 5 Min. mitbraten; zwischendurch etwas Wasser angießen und umrühren; mit Salz, Pfeffer, dem Saft und der abgeriebenen Schale 1 Bio-Zitrone und den eingeweichten Korinthen vermischen und noch kurz weiter garen; mit etwas Olivenöl und gehackten Kräutern abschmecken
- mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und zu gekochten und in Butter und gehacktem Estragon geschwenkten Erdäpfeln servieren

Mangoldcurry mit Rhabarberchutney (für 2 Personen)

- für das Chutney 200 g Rhabarber von groben Fasern befreien und in feine Streifen schneiden; 1 kleine Zwiebel hacken und in Butterschmalz anschwitzen, 1 TL Senfkörner zugeben und warten bis sie poppen; 1 TL geriebenen Ingwer, 1 gehackte Chilischote mitbraten; 1 TL Currypulver, 1 Prise gemahlene Zimt, Salz, Pfeffer zugeben; den Rhabarber, 2 EL Rohrohrzucker zugeben und rühren; etwas Wasser und 1 EL Zitronensaft zugeben und den Rhabarber weich dünsten
- für das Curry 1 gehackte Zwiebel in Butterschmalz oder Kokosöl anbraten; zunächst die in 2 cm breite Streifen geschnittenen Stiele von 250 g Mangold und 2 gehackte Knoblauchzehen mitbraten
- jeweils 1 TL in der trockenen Pfanne geröstete Kreuzkümmelsamen, Kardamomsamen und Koriandersamen mörsern und zum Gemüse geben und kurz mitbraten
- 1 TL Gelbwurzpulver zugeben, kurz rühren und gleich mit 3 EL Wasser und 1/8 Lit. Kokosmilch angießen
- die in breite Streifen geschnittenen Blätter vom Mangold, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 5 Min. dünsten
- das Gemüse mit gehacktem Estragon zu Basmatireis und zum Rhabarberchutney servieren

Die 2. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

junger Zwiebel

Mixed Greens: eine Blattgemüsemischung, diesmal aus Zuckerschoten (**bitte den Stielansatz noch entfernen!**), Rote Rüben-Blatt, Broccoliröschen und -blatt, Amaranth; das Gemüse entweder einige Minuten in Olivenöl anbraten und dann mit etwas Wasser angießen und 3 Min. dünsten oder in Salzwasser 7 Min. blanchieren und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz verfeinern oder wie im Rezept zubereiten

Spargelsalat: eine ostasiatische Kulturpflanze, bei der die Salatpflanze auf verdickte Stängel selektiert wurde; die Blätter können als Salat oder Kochsalat verwendet werden; der Stängel wird wie Kohlrabi geschält und gedünstet oder gebraten und hat einen an Kohlrabi erinnernden Geschmack und eine Konsistenz von Salatgurke

Rhabarber: die faserigen Fäden abziehen und als Kompott oder in einem Kuchen zubereiten

Mangoldbund: haben wir mit roten, gelben oder weißen Stielen

frische Kräuter:

1 Bund Estragon

1 Bund Dille

1 Tasse mit Ruccolasprossen (wie Kresse verwenden)

1 Glas Einlegegemüse: unser Ochsenherz Gemüse, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Marchsteiner aus Leopoldau; entweder Senfgurken oder Paprika oder Rote Rüben

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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