

10. Oktober 2017

gelbe Ernteanteils-Kiste 20



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Radicchio-Salat mit Birne und Feta (für 2 Personen)

- 1 Birne schälen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden, in eine gebutterte Auflaufform legen, mit 100 g zerbröckeltem Feta bestreuen und bei 180° ca. 15 Min. backen
- 1 Hand voll Walnüsse in einer trockenen Pfanne anrösten, 1 EL Honig und etwas Salz zugeben und die Nüsse karamellisieren
- 1 Kopf Radicchio in grobe Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern
- ein Dressing aus ½ TL Senf, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig, etwas gepressten Orangensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten
- den Salat mit dem Dressing vermengen, mit den Birnen-Feta-Scheiben belegen, mit den Nüssen und grob zerzupftem Koriander bestreuen

Brokkoli und Rote Rüben Blatt mit Sesam-Dressing (für 2 Personen)

- von einem Brokkolikopf den Strunk schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, die Röschen teilen; von den Rote Rüben Blättern Stiele und Blatt trennen und grob schneiden; in reichlich Salzwasser zunächst die Brokkolistrunkstücke und Blattstiele der Roten Rüben 3 Min. blanchieren, dann die Röschen und Blätter der Roten Rüben zugeben und weitere 3 Min. blanchieren; abgießen, kalt abschrecken, in einem Sieb trocknen
- 1 EL Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten
- 3 EL Tahini (Sesampaste) mit 1 gehackten Knoblauchzehe, 1 Hand voll gehacktem Koriander, 1,5 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 2 TL Sojasauce, Salz, Pfeffer, 50 ml Wasser zu einem Dressing verrühren
- den Brokkoli und die Roten Rüben Blätter mit dem Dressing vermischen und mit etwas Sesamöl beträufeln und mit geröstetem Sesam bestreuen

gelbe Rote Rüben Risotto mit geröstetem Salbei (für 2 Personen)

- 1 Zwiebel hacken und in 2 EL Butter zart anschwitzen, 2 gehackte Knoblauchzehen mit anschwitzen
- 140 g (Carnaroli-) Risotto-Reis dazu geben, unter Rühren ca. 4 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- mit 1/8 Lit. trockenem Weißwein angießen; dann 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen;
- ca. 500 g geschälte und in 0,5 cm große Würfel geschnittene gelbe Rote Rüben zugeben
- immer wieder 1 Schöpfer heiße Suppe angießen und rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren... (insgesamt ca. 3/4 Lit. Gemüsebrühe)
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- in der Zwischenzeit 1 Hand voll Salbeiblätter und 1 Hand voll grob zerteilte Walnüsse in Butter langsam knusprig anschwitzen, leicht salzen
- zum Schluss 1 EL Butter, 2 EL geriebenen Parmesan unter den Risotto mengen und mit der Salbei-Walnussmischung bestreuen

Die 20. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Erdäpfel, diesmal eine mehlig Sort: Melody

Zwiebel

Brokkoli

gelbe Rote Rüben

Salat: Chinakohl, 2. Salat in der großen Kiste ist ein Zuckerhutsalat

Kürbis Delicata: ein sehr feiner, leicht nußig schmeckender Kürbis, den man mit Schale verwenden kann

Radicchiosalat

1 Bund Ruccola

1 Bund Koriander

1 Bund Salbei

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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