

7. November 2017

gela Ernteanteils-Kiste 24



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,
eine Kiste in schönen Herbstfarben – dunkles Grün und Dunkelviolett

Rotkrautsalat mit Gomasio (für 2 Personen)

- für das Gomasio: 100 g Sesam und 1 TL Meersalz in einer trockenen Pfanne langsam unter Rühren rösten, bis der Sesam zu duften und springen beginnt; dann im Mörser grob zerstoßen
- ½ Rotkraut in sehr feine Scheiben schneiden; 1 Apfel vierteln und in feine Scheiben schneiden
- den Salat mit einem Dressing aus 1 EL Sesamöl, 1 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig oder Reissessig, 1 TL Sojasauce, ½ TL Honig, Salz, 2 EL gehackte Petersilie vermengen
- den Salat mit Gomasio bestreut servieren

Penne mit Grünkohl und Pinoli (für 2 Personen)

- 1 Jalapeno Chili entkernen und fein hacken; ½ Lauch in feine Ringe schneiden; von 1 Bund Grünkohl harte Blattstiele und Rippen entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden; 2 Knoblauchzehen hacken – Alles in einer Mischung aus Olivenöl und Butter einige Minuten zart anbraten, dann mit wenig Gemüsebrühe angießen und den Grünkohl ca. 8 Min. weich dünsten; mit Salz, Pfeffer, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone abschmecken
- in der Zwischenzeit 250 g Penne in Salzwasser al dente köcheln und dann absieben
- 3 EL Pinoli in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- die Nudeln mit dem Grünkohl, 2 EL gehackter Petersilie und etwas Olivenöl mischen
- mit den gerösteten Pinoli und frisch geriebenem Parmesan bestreuen

Frittata mit Spinat und Erdäpfeln (für 2 Personen)

- 300 g Erdäpfeln bissfest köcheln, schälen und in dünne Scheiben schneiden
- 250 g Spinat über Wasserdampf kurz zusammenfallen lassen, etwas abkühlen, mit den Händen ausdrücken, grob hacken und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen
- in einer Pfanne ½ gehackten Lauch, 1 entkernte, gehackte Chilischote in reichlich Butter zart anbraten; die Erdäpfelscheiben zugeben und einige Minuten weiter braten
- den Spinat darauf verteilen
- 4 Eier mit 2 EL Schlagobers, 2 EL gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen und in die Pfanne gießen und einige Minuten stocken lassen
- einen Deckel auflegen, die Pfanne umdrehen und die Frittata wieder in die Pfanne gleiten lassen und auf der 2. Seite einige Minuten anbraten
- die Frittata heiß mit Salat servieren

Die 24. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Lauch

Erdäpfeln „Ditta“: eine eher festkochende Sorte

Rote Rüben: dunkelviolette und gelbe gemischt

Grünkohl: eine in Norddeutschland sehr beliebte Kohlsorte; auch Federkohl genannt; der Grünkohl ist eine nicht kopfbildende Kohlart und von allen verbreiteten Kohlformen der Wildform der Kohlpflanze am ähnlichsten; er hat einen feinen, süßlichen Geschmack und muss nur relativ kurz gegart werden;

für Grünkohlchips harte Blattstiele entfernen, die Grünkohlblätter in breite Streifen schneiden; in einer Schüssel mit etwas Olivenöl und Salz vermengen und auf ein Backblech ausbreiten und bei 120 ° ca. 15 Min. knusprig braten

Pastinaken: ein bis ins 18. Jahrhundert sehr beliebtes und weit verbreitetes Wurzelgemüse, das von den Erdäpfeln verdrängt wurde; süßlich, würziger, an Petersilienwurzel erinnernder Geschmack; als Suppe, als gedünstetes Gemüse, als Kompott (gemeinsam mit Birne - herrlich!) oder auch wie Chips (hauchdünn aufgeschnitten und in reichlich Öl herausgebacken, gesalzen) zu verwenden

Rotkraut: gekocht (mit Maroni) zum Martinigansl oder roh als Salat wie im Rezept

Spinat

Chili Jalapeno: mittlere Schärfe

1 Bund Petersilie

**Heuer ist die letzte Kiste am 21. November.
Es folgen also noch 2 Kisten!
Bitte zu Hause nachsehen und alle Kisten
und Tücher retour bringen. Danke!**

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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