

13. Juni 2017

## gela Ernteanteils-Kiste 3



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Vieles ist auf den Feldern bereits gesetzt und wächst und in den nächsten Wochen kommt immer mehr Vielfalt in die Kisten...

### Pasta mit Broccoli (für 2 Personen)

- von 250 g Broccoli die Stiele schälen (befallene Stellen wegschneiden) und in mundgerechte Stücke schneiden, die Röschen extra in mundgerechte Stücke teilen; in reichlich Salzwasser zunächst die Stiele für 2 Min. köcheln, dann die Röschen zugeben und weitere 3 Min. blanchieren, in einem Sieb abgießen und schnell mit kaltem Wasser gut abschrecken
- 30 g Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten
- 1 EL in feine Scheiben geschnittenen Jungknoblauch, 1 TL gehackten Ingwer, 1 kleine gehackte Chilischote sanft in Olivenöl anbraten
- in der Zwischenzeit 250 g Nudeln (z.B. Orecchiette oder Farfalle) in Salzwasser al dente kochen und abgießen
- den Broccoli zum Jungknoblauch in die Pfanne geben und 2. Min. sanft braten, salzen, pfeffern
- Gemüse und Nudeln mit reichlich gehackter Petersilie, den gerösteten Pinoli und der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone vermischen und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren

### Buchweizencrêpes mit Chioggia Rüben (für 2 Personen)

- für den Teig 1 Ei mit 140 ml Milch oder Getreidemilch und ½ TL Salz verquirlen; 60 g Buchweizenmehl langsam mit dem Schneebesen einrühren; ½ Stunde rasten lassen
- dann nach einander 4 dünne Crêpes in einer Pfanne in Ghee (Butterschmalz) beidseitig goldbraun heraus braten und im Backrohr warm halten
- in der Zwischenzeit 2 Chioggia Rüben waschen und abbürsten und in dünne Stiftchen schneiden; 1 EL gehackten Jungknoblauch und die Rüben-Stiftchen in Olivenöl langsam anbraten, 1 EL Wasser, Salz und Pfeffer zugeben und fertig garen
- 150 ml Sauerrahm mit 2 EL gehackter Petersilie, etwas gehackter Minze, abgeriebener Schale und Saft einer ½ Bio-Zitrone, 1 TL Honig und Salz vermengen
- 40 g Walnüsse in der trockenen Pfanne rösten und grob hacken
- die Crêpes auf Tellern anrichten, jeweils Chioggia-Rüben, Rahmsauce und geröstete Nüsse darauf verteilen und zusammenklappen; dazu Salat servieren

### Crostini mit Fenchel, Birne und Ziegenfrischkäse (für 2 Personen)

- 4 große Scheiben Sauerteigbrot mit einer Mischung aus 2 EL Olivenöl, 2 gepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer auf der Oberseite einpinseln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 10 Min. backen bis sie leicht gebräunt sind
- in der Zwischenzeit 1 Birne schälen, halbieren, entkernen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden; von 1 Fenchelknolle harte Teile entfernen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden;
- die Birnen- und Fenchelscheiben extra in eine Mischung aus 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Rohrzucker, etwas Salz tauchen; dann in einer Grillpfanne zunächst die Birnenscheiben kurz beidseitig anbraten, dann die Fenchelscheiben
- Birne und Fenchel auf den Brotscheiben verteilen, leicht salzen, mit 50 g zerbröckeltem Ziegenfrischkäse belegen und im Backrohr bei 200° 3 Min. überbacken
- die Crostini mit gehackter Petersilie bestreuen

### Die 3. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

#### **Ruccolabund**

**Jungknoblauch:** ist wie Jungzwiebel oder Porree als Ganzes zu verwenden, samt Stiel; die Trennwände beim Knoblauch sind noch zart und müssen nicht entfernt werden, nur die äußere Schale der ganzen Knolle ist zu entfernen

**Mangold-Bund: blanchierter Mangold mit Parmesan:** die Mangoldsteile von den Blättern trennen; zunächst die Stiele in reichlich kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, die Blätter zugeben und weitere 2 Min. blanchieren; abgießen und schnell gut mit kaltem Wasser abschrecken; abtropfen lassen; mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer abschmecken und gehobelten Parmesan darüber streuen

**Rote Rüben „Barbabietola die Chioggia“ und Rote Rüben „Rote Kugel“ (teilweise):** die Chioggia Rüben sind außen rosa und innen rosa – weiß geringelt; die rote Kugel ist klassisch dunkelrot; das Blattgrün ist wie Mangold zu verwenden

**Broccoli:** gibt es nun schon mehr große Köpfe und er ist diesmal extra in der Kiste

**Fenchel:** roh als Salat oder gebraten als Gemüse zu verwenden; das Blattgrün zum über die Gerichte streuen aufheben oder als **Fenchelgrün-Pesto** verwenden:  
das Fenchelgrün fein hacken; mit Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz, gepresstem Knoblauch, geriebenem Parmesan vermischen

#### **1 Bund Petersilie**

#### **1 Bund Minze**

**Minzlassi:** 250g Joghurt mit 250 ml Wasser, einer Prise Salz, 2 EL fein gehackten Minzeblättern mit dem Schneebesen gut verquirlen, in Gläser füllen, mit einem Minzblatt dekorieren; das Minzlassi kann auch in süßer Variante gemacht werden, dann statt Salz 2 TL Rohrzucker verwenden – ein feines kühlendes Sommergetränk

**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)*