

20. Juni 2017

gela Ernteanteils-Kiste 4



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

es ist heiß und die Zucchini wachsen!

Zucchini-Küchlein (für 2 Personen)

- 400 g Zucchini grob raspeln, salzen, 10 Min. stehen lassen, mit den Händen das Wasser gut ausdrücken
- die Zucchini raspeln mit 3 EL gehackte Bundzwiebeln, etwas gehackten Mini-Petersilwurzeln, 2 verquirlten Eiern, 2 EL geriebenem Parmesan, 1 Prise geriebener Muskatnuss, 2 EL Mehl, Salz und Pfeffer vermengen
- in einer großen Pfanne reichlich Ghee oder Kokosöl erhitzen und gehäufte Esslöffel der Mischung hineinsetzen, flach drücken und beidseitig goldbraun und knusprig heraus braten
- dazu eine Sauce aus 1 Becher Joghurt, vermischt mit Saft und abgeriebener Schale von ½ Bio-Zitrone, 1 Prise Salz und je 1 EL gehacktem Zitronenbohnenkraut und Petersilie und einen Blattsalat servieren

Bulgur mit Schwarzkohl und Spargelsalat(für 2 Personen)

- 150 g feinen Bulgur in einer Schüssel mit heißem gesalzenem Wasser übergießen und ca. 20 Min. einweichen; in einem Sieb abtropfen lassen und dann in ein Tuch geben, zusammendrehen und das restliche Wasser auspressen
- 1 Bund Schwarzkohl von groben Stielteilen befreien und in feine Streifen schneiden; von einem Spargelsalat die Blätter zur Seite legen, den Salatstrunk wie Kohlrabi schälen und dann in feine Stiftchen schneiden
- 3 EL gehackte Bundzwiebel in Olivenöl anschwitzen, 2 gehackte Knoblauchzehen, etwas gehackte Mini-Petersilwurzeln, die Schwarzkohlstreifen, die Spargelsalatstiftchen, 2 gehackte getrocknete Paradeiser und 1 gehackte Chilischote dazu geben und einige Min. weiter braten; salzen und pfeffern; 2 EL Wasser angießen und das Gemüse zugedeckt bissfest garen
- den Bulgur, 1 EL Butter, je 1 EL gehacktes Zitronenbohnenkraut und gehackte Petersilie unter das Gemüse mischen und kurz anwärmen; mit 3 EL klein gewürfelm Schafkäse bestreuen
- mit Salat servieren

Kohlrabigemüse mit Ingwer (für 2 Personen)

- 2 Kohlrabi schälen und in 2 cm lange, 5 mm breite Stiftchen schneiden; von den Blättern grobe Stielteile entfernen, in Streifen schneiden und beiseitelegen; 3 EL gehackte Jungzwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 TL gehackten Ingwer, etwas gehackte Mini-Petersilwurzeln vorbereiten; alles Gemüse in Ghee oder Olivenöl einige Minuten anbraten
- je ½ TL Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen, Anissamen zugeben und 2 Min. weiter braten, salzen und pfeffern
- 1 TL Gelbwurzpulver zugeben und dann gleich mit 1/8 Lit. Kokosmilch angießen und den Kohlrabi bissfest garen, 5 Min. vor Ende das in Streifen geschnittene Grün vom Spargelsalat zugeben und mitdünsten; mit dem Saft und der abgerieben Schale einer ½ Bio-Zitrone abschmecken; mit gehackter Petersilie bestreuen und zu Basmatireis servieren

Die 4. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: 2 **Salate**, große Kiste: **4 Salate**

Bundzwiebel: als Ganzes samt Grün verwendbar

Eiskraut: im Kartonbecher; als Wildpflanze wächst das Eiskraut an den südafrikanischen Küsten; die Saftzellen auf den Blättern glitzern in der Sonne wie Eiskristalle – daher der Name; die knackig-saftigen Blätter und Stängel werden meist roh als Salat gegessen, können aber auch kurz in Butter angebraten werden

Eiskrautsalat: das Eiskraut in mundgerechte Stücke zerteilen; ein Dressing aus 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, wenig geriebenem Ingwer, etwas Honig, 2 EL Limettensaft verrühren und vorsichtig unter das Eiskraut heben; mit einigen feinblättrig geschnitten Erdbeeren garnieren

Kohlrabi: auch die Blätter sind verwendbar (harte Stielteile entfernen); leider sind durch die Hitze und Schädlinge viele Kohlrabi aufgesprungen und verformt; bitte Fehlstellen wegschneiden

Zucchini: wir haben alte samenfeste Sorten: „Costates Romanesco“ (länglich, grün), „Tondo di Toscana“ (rund, grün), „gelbe Hofsorte“ (rund, gelb), „Gold Rush“ (länglich, gelb); die Zucchini werden uns durch den Sommer begleiten, denn sie sind 2 mal wöchentlich zu ernten...

Schwarzkohl „Cavolo nero“: ein in der Toskana sehr beliebtes Kohlgemüse mit dunkelgrünen Blättern und vorzüglichem Geschmack; einfach fein geschnitten in Olivenöl angebraten oder für Eintopfgerichte und Suppen verwenden

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

1 Bund Petersilie mit Petersilwurzeln: da wir gerade die Petersilreihen ausdünnen, haben wir das Grün samt Wurzel geerntet; die Wurzeln gut waschen und verwenden

1 Bund Zitronenbohnenkraut: Bohnenkraut mit Zitronenaroma; von harten Stielteilen befreien und klein hacken

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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