

27. Juni 2017

gela Ernteanteils-Kiste 5



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste, der Lavendel blüht, die Erdbeeren sind fast vorüber, der Sommer breitet sich aus...

Zucchini-Quiche (für 2 Personen)

- für den Mürbteig: 150 g fein vermahlene Dinkelmehl mit 50 g kalten Butterstücke schnell verbröseln; 1 Ei, 1 TL Salz, 1 TL gehackten Rosmarin, 2 EL geriebenen Parmesan, 2-3 EL Wasser zugeben und schnell zu einem glatten Teig verarbeiten, eine Kugel formen, mit Frischhaltefolie einwickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen
- das Backrohr auf 180° vorheizen; 500 g Zucchini längs halbieren und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden; in einer Schüssel mit 1 EL gehacktem Schlangenknolauch (oder Knoblauch), 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone vermischen, auf ein Backblech ausbreiten und ca. 5 Min. im Backrohr anbraten
- 2 Eier, 100 ml Schlagobers, 100 g Ziegenfrischkäse, 2 EL geriebenen Parmesan, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss verrühren
- den Mürbteig dünn ausrollen, in eine gebutterte und mit Mehl bestäubte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und bei 180° ca. 15 Min vorbacken
- die Quiche mit den gebratenen Zucchini belegen, mit der Ei-Mischung übergießen und mit 20 g in der trockenen Pfanne gerösteten Pinoli bestreuen
- im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 25 Min. goldgelb backen
- zur Quiche Salat servieren

Karotten-Fisolen-Linsensalat (für 2 Personen)

- 80 g Puy-Linsen mit 2 Lorbeerblättern und 1 Zimtstange in nicht gesalzenem Wasser ca. 15 bis 20 Min bissfest köcheln, abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und dann mit Olivenöl, Salz, Pfeffer würzen
- 200 g Fisolen in Salzwasser bissfest köcheln, kalt abschrecken, in mundgerechte Stücke schneiden
- 1 EL gehackten Schlangenknolauch (oder Knoblauch), ½ TL geriebenen Ingwer und 250 g in feine Stiftchen geschnittene Karotten in einer Pfanne in Olivenöl ca. 5 Min. anbraten
- 1 TL in der trockenen Pfanne gerösteten und gemörserten Kreuzkümmel zugeben und mit braten, 1 Prise Kurkuma und 100 ml Schlagobers zugeben, salzen und pfeffern und kurz weiter dünsten
- die Linsen mit den Karotten, den Fisolen, 2 fein gewürfelte Datteln, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 2 EL Schnittlauchröllchen vermengen

Die 5. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Bund Schlangenknolauch oder Knoblauch: die langen, gewundenen Blütenstiele des Weingartenknoblauchs sind als Ganzes roh oder angebraten zu verwenden; manche Kisten haben stattdessen Knoblauch

Gurke: die ersten Gurken, teilweise noch sehr klein; in den nächsten Wochen kommen mehr; Vorsicht der Stielansatz schmeckt bitter (großzügig wegschneiden); wir haben eine alte Gurkensorte und da wurde das Bittere des Stielansatzes noch nicht weggezüchtet; dafür haben sie mehr Geschmack!

Rote Rüben: auch die Blätter sind verwendbar

Rote Rüben mit Ziegenkäse überbacken (für 2 Personen)

- 400 g rote Rüben in Wasser ca. 20 Min. bissfest köcheln, kalt abschrecken; die Haut der Rüben mit den Händen abstreifen; die Rüben in 3 mm dicke Scheiben schneiden
- 1 EL gehackten Schlangenknolauch (oder Knoblauch) in Olivenöl anbraten, zunächst die in Stücke geschnittenen Stiele der Roten-Rüben-Blätter einige Minuten mit braten, dann die in Streifen geschnittenen Blätter 3 Min. mitbraten, salzen und pfeffern
- das Backrohr auf 200° vorheizen; die Rüben und Blätter in eine ausgebutterte Form geben, salzen und pfeffern, 2 EL Zitronensaft und etwas gehacktem Rosmarin darunter mischen
- mit 100 g in feine Scheiben geschnittenem Ziegenkäse belegen und ca. 8 Min goldbraun überbacken; mit Schnittlauchröllchen bestreut zu Salat servieren

Zucchini: wir haben alte samenfeste Sorten, von denen wir auch selbst das Saatgut vermehren: „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...

Karottenbund: unsere Karotten-Hofsorte aus eigener Vermehrung heißt „Beate“; auch das Karottengrün kann fein geschnitten in Salaten, Aufstrichen, etc. verwendet werden

Fisolen: sie sind ausnahmsweise vom benachbarten Bio-Bauern aus dem Folientunnel (wir haben sie im Austausch gegen Jungpflanzen bekommen)

1 Bund Rosmarin

1 Bund Schnittlauch

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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