

4. Juli 2017

gela Ernteanteils-Kiste 6



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Zucchini-Käse-Bällchen (für 2 Personen)

- ca. 400 g Zucchini grob reiben, etwas salzen, 10 Min. stehen lassen; das Wasser mit den Händen ausdrücken
- die Zucchini mit 2 EL gehackten Jungzwiebeln, 2 gehackten Knoblauchzehen, 40 g Dinkelmehl, 1 Ei, der abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone, 1 TL gemahlenem Koriander, ½ TL gemahlenem Kardamom, 100 g grob zerbröckeltem Manouri (oder Feta), etwas zerzupftem Basilikum, Salz und Pfeffer gut vermengen
- mit 2 Esslöffeln (die zwischendurch in heißes Wasser getaucht werden) falaffelgroße Ovale abstechen und in reichlich heißem Sonnenblumenöl rundum knusprig frittieren
- aus 200 ml Sauerrahm, 2 EL gehacktem Koriander, ½ TL gemahlenem Kardamom, Saft einer Zitrone und etwas Salz eine Sauce zubereiten und zu den Zucchini-Bällchen servieren

Früherdäpfel mit blanchiertem Mangold (für 2 Personen)

- 500 g Früherdäpfel bissfest köcheln
- eine Sauce aus 2 EL gehacktem Koriander, 3 EL grob geschnittenem Basilikum, ½ TL Senf, ½ TL Honig, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl verrühren
- 3 EL Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten
- von 300 g Mangold die Stiele von den Blättern trennen; zunächst die Stiele in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, dann die Blätter zugeben und weitere 3 Min. blanchieren; das Gemüse kalt abschrecken, abtropfen lassen, danach mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft abschmecken
- die Erdäpfel vierteln, leicht salzen und mit der Kräutersauce beträufeln; den Mangold daneben anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen

warmer Eiskraut-Marillen Salat (für 2 Personen)

- 150 g Eiskraut grob zerpflücken, 3 Marillen entkernen und in feine Scheiben schneiden
- ein Dressing aus dem Saft einer Limette, ½ TL Honig, ½ TL fein geriebenem Ingwer, 1 EL gehacktem Jungzwiebel, Salz, 2 EL Olivenöl zubereiten
- das Eiskraut und die Marillenscheiben in erhitzter Butter nur 1 Minute anbraten; nicht weich werden lassen
- das Eiskraut mit dem Dressing anrichten und mit zerzupftem Basilikum bestreuen

Fenchel-Zucchini-Suppe (für 2 Personen)

- 2 EL gehackte Jungzwiebel in Olivenöl anbraten; 150 g klein gewürfelten Fenchel, 150 g klein gewürfelte Zucchini, 1 klein gehackte Knoblauchzehe, 1 TL geriebenen Ingwer zugeben und unter Rühren 2 Min. weiter braten
- 1 TL Kurkumapulver zugeben, kurz rühren und dann mit 300 ml Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse weich köcheln
- 60 ml Kokosmilch zugeben, kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer, zerzupftem Basilikum und etwas Zitronensaft abschmecken und die Suppe pürieren; mit gehacktem Koriander bestreuen

Die 6. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Bund Jungzwiebel: das Grün mit verwenden

Gurke: derzeit noch eine kleine Ernte! 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!

Früherdäpfel: eine Mini-Portion als Einstimmung

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...

Fenchel: roh als Salat oder gebraten als Gemüse zu verwenden; das Blattgrün zum über die Gerichte streuen aufheben

Mangold

Eiskraut: 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; ein einfaches Olivenöl-Fruchtessig-Dressing passt gut

1 Bund Basilikum

1 Bund frischer Koriander

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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