

11. Juli 2017

gela Ernteanteils-Kiste 7



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Melanzani-Zucchini-Ingwer-Gemüse (für 2 Personen)

- ca. 250 g Melanzani in 1 cm große Würfel schneiden, in reichlich Ghee unter Rühren goldbraun braten; 1 TL Rohrohrzucker, Salz und Pfeffer zugeben und 1 Min. weiter braten
- in der Zwischenzeit in einer 2. Pfanne 2 gehackte Jungzwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, 300g in 1 cm Würfel geschnittene Zucchini, 1 EL klein gehackten Ingwer, 1 gehackte Chili und 1 EL gehackten Salbei in Olivenöl ca. 5 Min. unter Rühren sanft anbraten; die abgerieben Schale und den Saft einer ½ Bio-Zitrone, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer untermengen und weitere 3 Min. zugedeckt garen
- die Melanzani zugeben und kurz weiter braten
- mit gehackter Petersilie bestreut und Olivenöl beträufelt z.B. zu gekochtem Quinoa servieren

Pasta mit roten Rüben (für 2 Personen)

- 2 Jungzwiebel klein hacken und in Butter langsam anbraten
- 400 g rote Rüben schälen, in kleine Würfel schneiden, 2 Knoblauchzehen klein hacken, 1 EL gehackten Salbei: Alles zum Zwiebel geben und einige Minuten mit braten
- mit 4 EL Wasser aufgießen, salzen, pfeffern, ca. 10 Min zugedeckt dünsten, evtl. etwas Wasser nachgießen
- weite Schale und Saft einer Bio-Zitrone zufügen und weitere 5. Min. dünsten
- in der Zwischenzeit 250 g dünne Spaghetti in Salzwasser al dente köcheln; mit dem rote Rüben-Gemüse vermengen
- mit 2 EL in einer trockenen Pfanne gerösteten und dann zwischen den Fingern zerkleinerten Walnüssen, 2 EL gehackter Petersilie und mit 3 EL geriebenem Parmesan bestreuen und mit Olivenöl und weiterem Zitronensaft beträufeln

Karotten-Rote Rübenblatt-Joghurt-Gemüse (für 2 Personen)

- 2 gehackte Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, 300 g in mundgerechte Stücke geschnittene Karotten in Olivenöl ca. 5 Min. sanft anbraten
- die in 2 cm lange Stücke geschnittenen Stiele von 150 g rote Rüben Blatt zugeben und 3 Min. weiter braten
- 1 TL in der trockenen Pfanne gerösteten und dann im Mörser vermahlene Kreuzkümmel, 1 TL Honig zugeben und 1 Min. weiter braten
- ½ TL Kurkuma zugeben, kurz rühren und dann mit 100 ml Gemüsebrühe angießen
- die in Streifen geschnittenen roten Rübenblätter zugeben und 3 Min. weiter garen
- 100 ml Joghurt, 1 TL Speisestärke und 1 Eigelb verquirlen und zum Gemüse geben und 2 Min. weiter köcheln
- 3 EL Mandelblättchen in Butter goldbraun anrösten, ½ TL Honig zugeben, schmelzen lassen
- das Gemüse mit den Mandelblättchen und gehackter Petersilie bestreuen und zu Couscous servieren

Die 7. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Jungzwiebelbund

Knoblauch

Gurke: 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!

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

Melanzani

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...

Rote Rüben: verschiedene Sorten „Barbabetola di Chioggia“ (rosa) und „Rote Kugel“ (dunkel); die Blätter sind wie Mangold zu verwenden

1 Bund Salbei: falls etwas übrig bleibt für einen Winter-Halswehtee trocknen

1 Bund Petersilie

Bitte alle Kistltücher retour geben!!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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