

18. Juli 2017

gela Ernteanteils-Kiste 8



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Zucchini-Curry mit Kokosmilch (für 2 Personen)

- 1 klein gehackte Zwiebel und 1 in ganz kleine Stücke geschnittene Petersilwurzel und 2 fein geschnittene Stangenselleriestangen in Ghee anbraten
- 600 g in mundgerechte Stücke geschnittene Zucchini, 1 EL gehackten Ingwer und 2 gehackte Knoblauchzehen unter Rühren ca. 5 Min. mit braten; salzen und pfeffern
- je 1 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einer trockenen Pfanne anrösten bis sie duften und dann im Mörser grob vermahlen
- Kreuzkümmel, Koriander, ½ TL Kurkuma und 1 TL Currypulver zum Gemüse geben, kurz rühren und dann mit 150 ml Kokosmilch angießen und das Gemüse bissfest garen
- zum Schluss die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone und gehackte Kräuter (Petersilie und Shiso) untermengen

Erdäpfel-Mangold-Strudel mit Shisojoghurt (für 2 Personen)

- einen Mürbteig zubereiten: 150 g Dinkelmehl, 125 g kalte Butterstückchen, 125 g kalten Topfen, eine Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und mindestens eine ½ Stunde kaltstellen (alternativ gekauften Strudelteig verwenden)
- 500 g Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden und in einem Sieb über Wasserdampf ca. 10 Min garen
- von 300 g Mangold die Stiele abtrennen, in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, die Blätter zugeben und weitere 2 Min. blanchieren; das Gemüse in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen; danach mit den Händen ausdrücken, dann grob schneiden
- 1 gehackte Zwiebel, 1 bis 2 in ganz kleine Stücke geschnittene Petersilwurzel, 4 fein geschnittene Stangenselleriestangen in Butter anschwitzen, 2 gehackte Knoblauchzehen mit braten
- Mangold und Erdäpfel zum Zwiebel geben, mit Salz, Pfeffer, 3 EL gehackter Petersilie und geriebener Muskatnuss abschmecken
- den Teig mit dem Nudelwalker auf einer bemehlten Arbeitsfläche schnell zu einem Rechteck ausrollen (ca. 30 x 40 cm), auf ein befettetes Blech heben, mit dem Gemüse und 150 g zerbröckeltem Schafkäse füllen, den Teig darüber schlagen, an den Enden einschlagen, mit etwas zerlassener Butter bestreichen und ca. 30 Min. bei 180° goldbraun backen
- dazu ein Shiso-Joghurt servieren: 200 ml Joghurt mit 2 EL fein gehacktem Shiso, 1 EL Olivenöl, Saft und abgeriebener Schale einer ½ Bio-Zitrone, etwas Salz und Pfeffer vermengen

Malabarspinat-Gemüse (für 2 Personen)

- 1 Petersilwurzel in sehr feine Stiftchen schneiden; 2 Stangenselleriestangen in sehr feine Streifen schneiden; 1 Stück Ingwer klein hacken; 2 Knoblauchzehen fein schneiden: Alles in Ghee oder Olivenöl unter Rühren ca. 5 Min. anbraten und mit Salz abschmecken
- 180 g in breite Streifen geschnittenen Malabarspinat und 8 halbierte Cocktailparadeiser für 1 Min. mit braten; das Gemüse mit etwas Olivenöl beträufeln und zu Basmatireis servieren

Die 8. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Zwiebel

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!

Früherdäpfel

Stangenselleriebund

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...

Mangold

Malabarspinat: auch „Indischer Spinat“ genannt, ist er ein tropisches Basellagewächs; er soll aus Ostindien und Indonesien stammen; die dickfleischigen Blätter haben einen Geschmack nach Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium und können roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendet werden; bei längerem Garen entwickeln die Blätter eine leicht schleimige Konsistenz (ähnlich Okra)

Paradeiser: erste Paradeiser sind reif; in den folgenden Wochen kommen mehr...

Paprika

1 Bund Shiso: auch Perilla oder Schwarznessel genannt, ist ein in Ost- und Südostasien heimisches Heil- und Würzkräut mit an Basilikum und Zimt erinnerndem Aroma; wunderbar als Tee, auch getrocknet; oder als Gewürz in Suppen, asiatischen Gerichten, Salaten

1 Bund Petersilie mit Petersilwurzeln: das Kraut klein gehackt verwenden; die Wurzeln mit anderem Gemüse anbraten

Bitte alle Geschirrtücher retour geben! Danke!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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