

25. Juli 2017

gela Ernteanteils-Kiste 9



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Zucchini Salat mit Erdnussdressing (für 2 Personen)

- für das Dressing 3 EL Bio-Erdnussbutter mit 3 EL Wasser, 1 EL Apfelessig, 1 TL geriebenem Ingwer, 1 TL Sojasauce, 1 TL Agavensirup, etwas gehacktem Chili, etwas Salz gut verrühren
- 400 g Zucchini der Länge nach in feine Scheiben schneiden, diese dann in lange feine Streifen schneiden, sodass rohe Zucchininudeln entstehen
- die Zucchini-Nudeln mit dem Dressing vorsichtig vermischen und auf Tellern in der Mitte anrichten
- ½ Gurke der Länge nach halbieren und in feine, halbmondförmige Scheiben schneiden; 1 Hand voll Cocktailparadeiser halbieren; mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Olivenöl würzen und rund um die Zucchini anrichten
- den Salat mit zerzupftem Basilikum bestreuen

Honigglasierte Karotten und Fenchel mit Tahini -Joghurt (Personen)

- für die Joghurtsauce 30 g Tahini (Sesampaste), 100 g griechisches Joghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 gepresste Knoblauchzehe, etwas Salz verrühren
- 1 EL Koriandersamen und 1 TL Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne anrösten und dann im Mörser vermahlen
- 400 g Karotten und 2 Fenchel in ca. 2 x 6 cm große Stifte schneiden; in einer großen Schüssel mit 2 EL Olivenöl, 30 g Honig, Koriander, Kreuzkümmel, 2 EL Thymianblättchen, etwas gehacktem Chili, Salz, Pfeffer vermengen
- das Gemüse auf einem Backblech verteilen, bei 200 ° ca. 40 Min. im vorgeheizten Backrohr rösten, dazwischen mehrmals umrühren
- das Gemüse mit der Joghurtsauce servieren und mit zerzupftem Basilikum bestreuen

Risotto mit Roten Rüben, Thymian und Ziegenfrischkäse (für 2 Personen)

- 2 gehackte Zwiebel in 2 EL Butter zart anschwitzen, 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und weiter braten
- 140 g (Carnaroli-) Risotto-Reis und 3 EL gerebelten Thymian dazu geben, unter Rühren ca. 4 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- mit 1/8 Lit. trockenem Weißwein angießen
- 400 g geschälte und in kleine Würfel geschnittene rote Rüben zugeben
- dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen... (insgesamt ca. einen 3/4 Lit. Gemüsebrühe)
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- zum Schluss 1 EL Butter, Saft und abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, 3 EL geriebenen Parmesan untermengen
- mit zerzupftem Basilikum und 2 EL Ziegenfrischkäse garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen

Die 9. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

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!

Karotten Hofsorte „Beate“

Fenchel

Zucchini

Rote Rüben

Fisolen

Paradeiser: diesmal eine schöne Sommerportion

Chili „Extra cipös“: eine ungarische scharfe Sorte

1 Bund Thymian

1 Bund Basilikum

Bitte alle Geschirrtücher retour geben! Wir haben sonst zu wenige! Danke!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Wir haben nun Einiges an reifen Himbeeren. Wer den Weg zu uns nach Gänserndorf nicht scheut, kann gerne Himbeeren ernten kommen (Die Hälfte von der Ernte kann mit nach Hause genommen werden, die andere Hälfte frieren wir ein, um daraus Marmelade zu machen): Bitte unter office@ochsenherz.at anmelden.

Liebe Grüße

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