

29. Mai 2018

## gela Ernteanteils-Kiste 1



**Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,**

wir freuen uns über den Start mit den Gemüseboxen und begrüßen alle „alten“ und neuen ErnteteilerInnen! Derzeit ist unser Gemüseangebot hauptsächlich grün, aber alles wächst auf den Feldern und in einigen Wochen wird es vielfältiger sein.

### **Mangoldknödel** (für 2 Personen)

- 1 fein gehackte Zwiebel in 80 g Butter anschwitzen; 250 g gewürfeltes altbackenes Brot mit 2 Eiern, 250 ml Milch, 100 g geriebenen Bergkäse, 1 EL gehackter Estragon, Salz, Pfeffer und 1 guten Prise gemahlener Muskatnuss vermengen
- in reichlich kochendem Salzwasser zunächst die Stiele vom Mangold 3 Min. blanchieren, dann die Blätter 2 Min. mit blanchieren, kalt abschrecken, gut ausdrücken und klein hacken und in die Knödelmasse untermischen
- die Masse zu kleinen Knödeln formen und diese in leicht sprudelndem Salzwasser 20 Min. kochen; mit einem Schaumlöffel herausnehmen.
- 50 g Butter schmelzen und bräunen lassen; beim Servieren über die Knödel verteilen und diese mit gehobeltem Parmesan bestreuen und mit einem Salat servieren

### **Kohlrabi-Mairüben-Quiche mit Mairübenblattchips** (für 2 Personen)

- für den Mürbteig: 150 g fein vermahlendes Dinkelmehl, 50 g kalte Butterstücke, 1 Ei, 1 TL Salz, 2-3 EL Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kalt stellen
- 1 Zwiebel fein schneiden, 1 Kohlrabi und 2 Mairüben (gesamt ca. 300 g) schälen und in sehr feine Blättchen schneiden
- 2 Eier, 150 ml Schlagobers, 2 EL geriebenen Parmesan, 2 EL gehacktem Estragon, die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer und etwas geriebene Muskatnuss verrühren; 8 Safranfäden im Mörser zerstoßen und in etwas warmen Schlagobers auflösen und der Mischung zufügen
- den Teig ausrollen, in die gebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und den Teig bei 180° 10 Min. vorbacken
- den Teig mit dem Gemüse belegen und der Ei-Mischung übergießen und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Min. goldgelb backen
- Die Mairübenblätter in Streifen schneiden, mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel benetzen, auf dem Backblech ausbreiten, im vorgeheizten Backrohr bei 130° ca. 15 Min. knusprig backen
- Die knusprigen Blätter auf die Quiche streuen und Salat dazu servieren

### **Nudeln mit Spargelsalat, Ingwer und Sesam** (für 2 Personen)

- von den 2 Spargelsalat das Blattgrün zur Seite legen, die beiden Strüncke wie Kohlrabi schälen und in feine Stiftchen schneiden; 2 Knoblauchzehen fein schneiden; 1 EL fein geschnittenen Ingwer vorbereiten
- das Gemüse in einer Pfanne in Olivenöl unter Rühren für ca. 8 Min. sanft anbraten
- in der Zwischenzeit 250 g dünne Spaghettini in reichlich Salzwasser bissfest kochen
- 3 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- das Gemüse unter die Nudeln mischen, auf tiefen Tellern anrichten, mit gehacktem Estragon und geriebenem Parmesan bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln

## Die 1. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

**Idee für ein Salatdressing:** 2 EL Balsamicoessig, 1/2 TL Honig, 1 TL Sojasauce, 3 EL Joghurt, 1/2 TL Senf, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab mixen

**Jungzwiebel:** auch das Grün ist verwendbar

**Mangold:** es gibt weiß-, rot- und orangestieligen Mangold; die Stiele von den Blättern trennen, sie haben etwas längere Garzeit

**Spargelsalat:** eine ostasiatische Kulturpflanze, bei der die Salatpflanze auf verdickte Stängel selektiert wurde; die Blätter können als Salat oder Kochsalat verwendet werden; der Stängel wird wie Kohlrabi geschält und gedünstet oder gebraten und hat einen an Kohlrabi erinnernden Geschmack und eine Konsistenz von Salatgurke

**Puntarelle:** ein Zichoriensalat von dem auch die Sprossen essbar sind; leicht bittere Note; schmeckt kurz angebraten in Olivenöl

**Mairüben:** auch Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen, an Radieschen erinnernden Geschmack; für den Rohverzehr fein aufschneiden oder raspeln, gekocht oder gebraten mit Schale zu verwenden; auch die Blätter sind zu verwenden

**Kohlrabi:** die ersten Kohlrabi haben eine passable Größe erreicht, es gibt grüne oder violette

**Rhabarber:** ein paar Stiele für ein Kompott (schmeckt gut mit etwas frisch geriebenem Ingwer zubereitet)

### frische Kräuter:

#### 1 Bund Estragon

nur in der großen Kiste: zusätzlich 1 Bund Schnittlauch

#### 1 Bund Minze

##### Minzlassi (für 2 Personen)

250g Joghurt mit 250 ml Wasser, einer Prise Salz, 2 EL fein gehackten Minzeblättern mit dem Schneebesen gut verquirlen oder im Mixer pürieren, in Gläser füllen, mit einem Minzblatt dekorieren; das Minzlassi kann auch in süßer Variante gemacht werden, dann statt Salz 2 TL Rohrzucker verwenden – ein feines, kühlendes Sommergetränk

**Basilikum im Topf:** die Pflanze in einen größeren Topf setzen, sonnig stellen, noch wachsen lassen und dann immer ganze Sproßspitzen ernten, damit das Basilikum sich buschig weiter entwickelt

**Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

*Liebe Grüße*

*Lilli und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs, [www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)*