

28. Mai 2019

gela Ernteanteils-Kiste 1



Liebe ErnteteilerInnen 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. Die feuchte Witterung der letzten Wochen hat zusätzlich dazu beigetragen, dass heuer Alles ein bisschen später dran sein wird...

Scheerkohl mit Bulgur, Schafkäse und Korinthen (für 2 Personen)

- 40 g Korinthen (kleine Rosinen) mit 1 EL Weinessig und 1 EL Wasser einweichen; 120 g Bulgur in einem Topf in etwas Butter kurz anrösten, 180 ml Wasser angießen, salzen, aufkochen lassen, einige Minuten leise köcheln und dann zugedeckt auf niedrigster Stufe ausdämpfen lassen.
- in der Zwischenzeit 1 Bund Scheerkohl samt Stielen in feine Streifen schneiden, 1 Jungzwiebel fein schneiden, 1/3 Jungknoblauch samt Stiel in feine Streifen schneiden und beides in einer Pfanne mit Olivenöl langsam anbraten und ca. 4 Min. gar rösten, salzen und pfeffern
- unter den fertigen Bulgur folgendes mischen: 80 g klein gewürfelten Feta, 1 EL gehackte Estragonblätter, einen in feine Streifen geschnittenen Winterheckenzwiebel samt Blüte, den gerösteten Scheerkohl, die abgessenen Korinthen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, je nach Wunsch etwas Chiliflocken; warm servieren und dazu einen Salat reichen.

blanchierte Mixed Greens auf geröstetem Schwarzbrot (für 2 Personen)

- 250 g Mixed Greens in einen Topf mit reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser geben und 3 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen, danach abtropfen lassen; das Blattgemüse mit den Händen ausdrücken, in breite Streifen schneiden und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen
- in der Zwischenzeit 4 Scheiben Sauerteig-Schwarzbrot auf einer Seite mit Jungknoblauch abreiben und mit Olivenöl einpinseln und im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 10 Min. knusprig backen
- das Blattgemüse auf den gerösteten Brotscheiben anrichten und mit etwas gehacktem Estragon bestreuen

Mizunasalat mit Sauerampfer, Senfkohl, Apfel und gerösteten Sonnenblumenkernen (für 2 Personen)

- für die Sonnenblumenkerne: 1 Hand voll Sonnenblumenkerne auf ein Backblech legen, leicht salzen und im vorgeheizten Backrohr bei 160° ca. 5 Min. goldbraun backen
- Alles in sehr feine Streifen geschnitten: 1 Bund gewaschenen Mizuna, 1 Hand voll Sauerampferblätter, 2 Blätter vom Senfkohl, 1 Winterheckenzwiebel samt Blüte, 1 entkernter Apfel
- ein Dressing aus etwas gepresstem Jungknoblauch, 50 ml Schlagobers, 1 TL abgeriebener Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten und mit dem Gemüse und den Sonnenblumenkernen mischen

Die 1. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Winterheckenzwiebel und Jungzwiebel: eine mehrjährige Zwiebelart, die schon im Frühjahr austreibt; wie Jungzwiebel zu verwenden; auch die Blüten können mit angebraten oder klein gehackt roh verwendet werden

Jungknoblauch: der junge Knoblauch kann als Ganzes wie Jungzwiebel verwendet werden (die einzelnen Zehen müssen nicht heraus gelöst werden)

Mixed Greens: eine Blattgemüsemischung: diesmal aus Rote Rüben-Blatt, Melde, Mangold, Kohlrabiblatt, Zuckerschoten; das Gemüse entweder einige Minuten in Olivenöl anbraten oder über Wasserdampf blanchieren und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz verfeinern oder wie im Rezept zubereiten

Scheerkohl (grau-grünlich mit violetten Rändern, mit gefiederten Blättern): auch Schnittkohl genannt, eine nussig schmeckende Blattkohlart; bis in die 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts weit verbreitet, da das Gemüse vom Spätherbst bis zum Frühjahr zur Verfügung stand, dann verdrängt und heute selten; Blatt und Stängel sind zart und schmackhaft

Mizuna im Bund (dunkelgrün, gefiedert): gehört zu den sogenannten Asiasalaten; ein Blattkohlgemüse mit mildem Geschmack, das roh als Salat oder kurz angebraten verwendet werden kann.

Senfkohl (grün, gekraust, teilweise mit violetten Rändern): mit scharf, bitterem, senfartigem Geschmack; auch ein Asiasalat zum roh in den Salat geben oder kurz angebraten verwenden

Rhabarber: eine kleine Portion; die faserigen Fäden der Stiele abziehen und z.B. als Kompott zubereiten

Rhabarber Kompott: die Rhabarberstiele von groben Fasern befreien und in 1 cm breite Stücke schneiden; in etwas Butter ½ TL fein geschnittenen Ingwer anbraten, die Rhabarberstücke zugeben und mit 200 ml Wasser angießen, sanft köcheln lassen, bis der Rhabarber bissfest ist mit 1 Prise Zimt, Abrieb einer ½ Biozitrone und Rohrohrzucker nach Bedarf abschmecken.

frische Kräuter:

1 Sauerampfer-Bund: klein geschnitten ins Joghurt geben mit Salz und Pfeffer oder zum Salat

1 Bund Estragon: die Blätter vom Stiel abrebeln und fein hacken; schmeckt zu Gemüsegerichten aller Art

Basilikum im Topf: wir haben verschiedene Sorten (siehe Etikett); die Pflanze in einen größeren Topf setzen, sonnig stellen, noch wachsen lassen und dann immer ganze Sproßspitzen ernten, damit das Basilikum sich buschig entwickelt

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team von gela Ochsenherz, www.ochsenherz.at

28. Mai 2019

gela Ernteanteils-Kiste 1



Liebe ErnteteilerInnen 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. Die feuchte Witterung der letzten Wochen hat zusätzlich dazu beigetragen, dass heuer Alles ein bisschen später dran sein wird...

Scheerkohl mit Bulgur, Schafkäse und Korinthen (für 2 Personen)

- 40 g Korinthen (kleine Rosinen) mit 1 EL Weinessig und 1 EL Wasser einweichen; 120 g Bulgur in einem Topf in etwas Butter kurz anrösten, 180 ml Wasser angießen, salzen, aufkochen lassen, einige Minuten leise köcheln und dann zugedeckt auf niedrigster Stufe ausdämpfen lassen.
- in der Zwischenzeit 1 Bund Scheerkohl samt Stielen in feine Streifen schneiden, 1 Jungzwiebel fein schneiden, 1/3 Jungknoblauch samt Stiel in feine Streifen schneiden und beides in einer Pfanne mit Olivenöl langsam anbraten und ca. 4 Min. gar rösten, salzen und pfeffern
- unter den fertigen Bulgur folgendes mischen: 80 g klein gewürfelte Feta, 1 EL gehackte Estragonblätter, einen in feine Streifen geschnittenen Winterheckenzwiebel samt Blüte, den gerösteten Scheerkohl, die abgossenen Korinthen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, je nach Wunsch etwas Chiliflocken; warm servieren und dazu einen Salat reichen.

blanchierte Mixed Greens auf geröstetem Schwarzbrot (für 2 Personen)

- 250 g Mixed Greens in einen Topf mit reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser geben und 3 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen, danach abtropfen lassen; das Blattgemüse mit den Händen ausdrücken, in breite Streifen schneiden und in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen
- in der Zwischenzeit 4 Scheiben Sauerteig-Schwarzbrot auf einer Seite mit Jungknoblauch abreiben und mit Olivenöl einpinseln und im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 10 Min. knusprig backen
- das Blattgemüse auf den gerösteten Brotscheiben anrichten und mit etwas gehacktem Estragon bestreuen

Mizunasalat mit Sauerampfer, Senfkohl, Apfel und gerösteten Sonnenblumenkernen (für 2 Personen)

- für die Sonnenblumenkerne: 1 Hand voll Sonnenblumenkerne auf ein Backblech legen, leicht salzen und im vorgeheizten Backrohr bei 160° ca. 5 Min. goldbraun backen
- Alles in sehr feine Streifen geschnitten: 1 Bund gewaschenen Mizuna, 1 Hand voll Sauerampferblätter, 2 Blätter vom Senfkohl, 1 Winterheckenzwiebel samt Blüte, 1 entkernter Apfel
- ein Dressing aus etwas gepresstem Jungknoblauch, 50 ml Schlagobers, 1 TL abgeriebener Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten und mit dem Gemüse und den Sonnenblumenkernen mischen

Die 1. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Winterheckenzwiebel und Jungzwiebel: eine mehrjährige Zwiebelart, die schon im Frühjahr austreibt; wie Jungzwiebel zu verwenden; auch die Blüten können mit angebraten oder klein gehackt roh verwendet werden

Jungknoblauch: der junge Knoblauch kann als Ganzes wie Jungzwiebel verwendet werden (die einzelnen Zehen müssen nicht heraus gelöst werden)

Mixed Greens: eine Blattgemüsemischung: diesmal aus Rote Rüben-Blatt, Melde, Mangold, Kohlrabiblatt, Zuckerschoten; das Gemüse entweder einige Minuten in Olivenöl anbraten oder über Wasserdampf blanchieren und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz verfeinern oder wie im Rezept zubereiten

Scheerkohl (grau-grünlich mit violetten Rändern, mit gefiederten Blättern): auch Schnittkohl genannt, eine nussig schmeckende Blattkohlart; bis in die 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts weit verbreitet, da das Gemüse vom Spätherbst bis zum Frühjahr zur Verfügung stand, dann verdrängt und heute selten; Blatt und Stängel sind zart und schmackhaft

Mizuna im Bund (dunkelgrün, gefiedert): gehört zu den sogenannten Asiasalaten; ein Blattkohlgemüse mit mildem Geschmack, das roh als Salat oder kurz angebraten verwendet werden kann.

Senfkohl (grün, gekraust, teilweise mit violetten Rändern): mit scharf, bitterem, senfartigem Geschmack; auch ein Asiasalat zum roh in den Salat geben oder kurz angebraten verwenden

Rhabarber: eine kleine Portion; die faserigen Fäden der Stiele abziehen und z.B. als Kompott zubereiten

Rhabarber Kompott: die Rhabarberstiele von groben Fasern befreien und in 1 cm breite Stücke schneiden; in etwas Butter ½ TL fein geschnittenen Ingwer anbraten, die Rhabarberstücke zugeben und mit 200 ml Wasser angießen, sanft köcheln lassen, bis der Rhabarber bissfest ist mit 1 Prise Zimt, Abrieb einer ½ Biozitronen und Rohrohrzucker nach Bedarf abschmecken.

frische Kräuter:

1 Sauerampfer-Bund: klein geschnitten ins Joghurt geben mit Salz und Pfeffer oder zum Salat

1 Bund Estragon: die Blätter vom Stiel abrebeln und fein hacken; schmeckt zu Gemüsegerichten aller Art

Basilikum im Topf: wir haben verschiedene Sorten (siehe Etikett); die Pflanze in einen größeren Topf setzen, sonnig stellen, noch wachsen lassen und dann immer ganze Sproßspitzen ernten, damit das Basilikum sich buschig entwickelt

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team von gela Ochsenherz, www.ochsenherz.at