

30. Juli 2019

gela Ernteanteils-Kiste 10



Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

gebratene Melanzani und Zucchini mit Paradeiser-Bulgur (für 2 Personen)

- 3 Melanzani in 3 cm große Stücke schneiden, mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200° ca. 35 Min. backen bis die Melanzani goldbraun sind; 500 g Zucchini in 3 cm große Stücke schneiden, ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Olivenöl benetzen und nach 15 Min Backzeit zu den Melanzani aufs Backblech legen und gemeinsam noch 20 Min. fertig backen.
- in einer Pfanne 1/2 in dünne Ringe geschnittene Zwiebel in Olivenöl goldbraun anbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen und 1/2 TL gemahlene Piment zugeben und 1 Min. sanft mitbraten; 200 g klein gewürfelte Paradeiser, 1 EL Tomatenmark zugeben und kurz weiter braten; 250 ml Wasser und 1/2 TL Salz zugeben und zum Kochen bringen und 5 Min. garen; 150 g Bulgur untermischen, die Pfanne vom Herd nehmen und 20 Min. quellen lassen
- 150 g griechischen Joghurt mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer 1/2 Bio-Zitrone, 1 Prise Salz, 2 EL gehacktem Basilikum vermengen
- den Bulgur mit dem Melanzani-Zucchini-Gemüse anrichten, mit zerzupftem Basilikum und Koriander bestreuen und dazu die Joghurtsauce servieren

Salat aus Fisolen, Paprika und Buchweizen (für 2 Personen)

- 1/2 Zwiebel in dicke Spalten geschnitten in Olivenöl langsam anbraten; 3 in 1 cm breite Streifen geschnittene Paprika und 1/2 klein gehackten Chili mitbraten bis sie goldbraun sind, salzen und pfeffern
- in einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, 50 g Buchweizenkörner 8 Min. darin garen, 110 g geputzte Fisolen zugeben und weitere ca. 6 Min. garen, bis die Fisolen al dente sind; in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken und dann abtropfen lassen
- ein Dressing aus 60 g griechischem Joghurt, 1 kleinen gepressten Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, einer Prise Salz und Pfeffer vermengen
- die gebratene Zwiebel-Paprika-Mischung, die Bulgur-Fisolen-Mischung und das Dressing vorsichtig vermengen, mit reichlich zerzupftem Basilikum und Koriander bestreuen

Rote-Rüben-Karotten-Curry (für 2 Personen)

- 1 Zwiebel klein schneiden, in 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter anschwitzen, dann 1/2 entkernte gehackte Chilischote, 1 TL geriebenen Ingwer, 2 gehackte Knoblauchzehen kurz mitbraten
- 1 TL Kreuzkümmel (zunächst in einer trockenen Pfanne kurz angeröstet bis er duftet und dann gemörsert) und 1 EL Currypulver zugeben, kurz rühren und dann gleich mit etwas Wasser aufgießen
- 400 g geschälte, gewürfelte rote Rüben und 300 g gewürfelte Karotten zugeben, salzen und ca. 20 Min. köcheln
- 150 ml Kokosmilch und die abgeriebene Schale und den Saft einer 1/2 Bio-Zitrone zugeben und 2 Min. weiter garen
- mit zerzupftem Koriander bestreuen und zu Basmatireis servieren

Die 10. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: 1 Salat
große Kiste: 2 Salate

Zwiebel „Nevada“

Rote Rüben

Zucchini: haben wir jetzt sehr viele, deshalb gibt es wieder eine große Portion...

Erdäpfel: sind von der Freitag Freie Entnahme noch welche übrig, deshalb gibt es zusätzlich eine kleine Portion

Karotten

Fisolen: eine Mini Portion

Melanzani: die ersten für diese Saison

Gurken: gibt es grüne und gelbe; **Achtung!** das bittere Ende der Gurke wegschneiden!

Paradeiser

Paprika „Puzta gold“

Chili

frische Kräuter:

1 Bund Basilikum

1 Bund Koriander

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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