

27. August 2019

gela Ernteanteils-Kiste 14

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

heute beim Ernten war es sehr heiß! Und es ist eine schöne Sommerkiste zusammengelassen!

Mangold mit Paradeisern und gerösteten Mandeln (für 2 Personen)

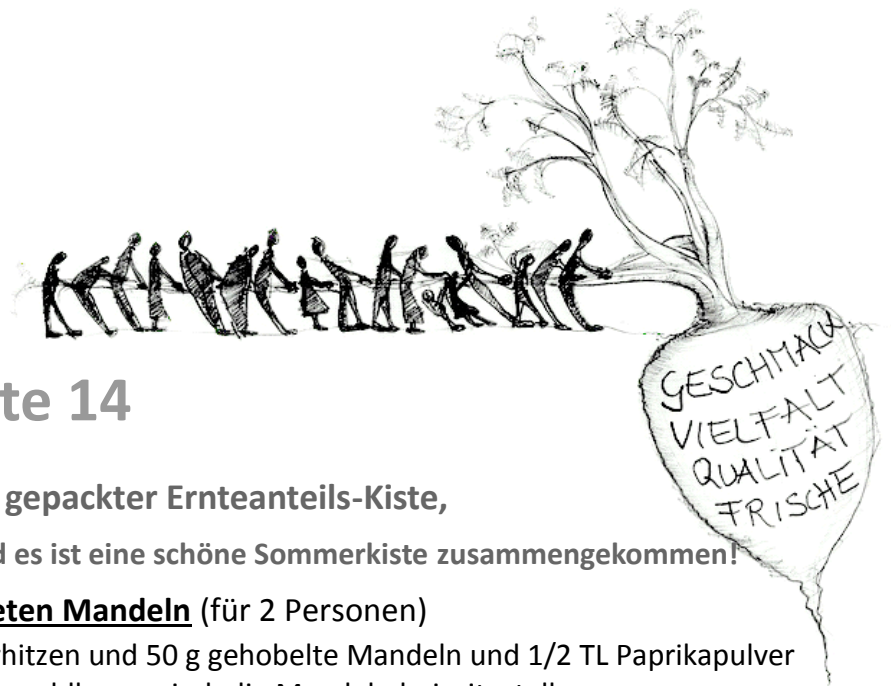
- 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und 50 g gehobelte Mandeln und 1/2 TL Paprikapulver darin 2-3 Min. anrösten, bis die Mandeln goldbraun sind; die Mandeln beiseitestellen
- 500 g Paradeiser kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, 3 Min. stehen lassen, dann abgießen, etwas abkühlen lassen, die Paradeiser schälen und in kleine Würfel schneiden
- vom Mangold die Stiele und Blätter trennen; die Stiele quer in feine Streifen schneiden, die Blätter grob hacken
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 in feine Ringe geschnittenen Jungzwiebel, 2 in dünne Scheiben geschnittene Knoblauchzehen, 1 EL grob gehackte Thymianblätter und etwas fein gehackten Chili (Achtung der Habanero ist sehr scharf!) darin sanft anbraten
- die Mangoldstiele zum Zwiebel geben und einige Minuten mitbraten; die Paradeiserstücke, die Mangoldblätter und Salz zugeben, den Deckel auflegen und ca. 15 Min. garen lassen (dazwischen immer wieder umrühren); vom Herd nehmen
- die abgeriebene Schale und den Saft einer halben Bio-Limette, etwas in feine Streifen geschnittene Minze und einen halben in feine Ringe geschnittenen Jungzwiebel untermengen; mit den Mandeln bestreuen und zu Reis servieren

Karotten-Stangensellerie-Gemüse mit Quinoa(für 2 Personen)

- 500 g Karotten in 0,5 cm breite Stifte schneiden; 1 kleinen Bund Stangensellerie von den Blättern befreien in 1 cm breite Scheiben schneiden; 1 Zwiebel fein schneiden, 1 Knoblauchzehe hacken; 1 TL fein gehackten Ingwer; etwas fein gehackten Chili (Achtung der Habanero ist sehr scharf!); 1 EL grob gehackte Thymianblätter
- in Sesamöl oder Sonnenblumenöl zunächst den Zwiebel anbraten, Karotten, Ingwer, Chili, Knoblauch, Stangensellerie zugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten; je 1/4 TL Fenchelsamen, Anissamen, Kreuzkümmelsamen zugeben und 1 Min. weiter rühren, je 1/2 TL Koriander gemahlen und Kurkuma gemahlen zugeben, kurz rühren und dann mit 1/8 Lit. Kokosmilch angießen, salzen und das Gemüse bissfest garen
- in der Zwischenzeit in einem kleinen Topf 1 EL Sonnenblumenöl erhitzen, 1TL Senfsamen und 1 TL Sesamsamen darin anbraten, 120 g Quinoa zugeben, kurz rühren und mit 180 ml Gemüsebrühe angießen, ca. 10 Min. köcheln lassen und dann zugedeckt ausquellen lassen
- das Gemüse zum Quinoa servieren

Fenchel-Salat mit Apfel, Oliven und Honig (für 2 Personen)

- 2 Fenchel putzen, halbieren und in ganz feine Scheiben schneiden; einen Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in ganz feine Scheiben schneiden; Fenchel und Apfel in einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft vermengen und im Kühlschrank 30 Min. durchziehen lassen
- 30 g entsteinte schwarze Oliven, etwas in feine Streifen geschnittene Minze, 2 EL grob gehacktes Fenchelgrün, 2 EL Olivenöl, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer unter den Fenchel mengen



Die 14. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

Salat: ist nun endlich wieder einer da!

Jungzwiebel

Fenchel

Karotten

Zucchini

Fisolen: gibt es derzeit viele

Fisolensalat mit Thymian und Senfsamen: 500 g Fisolen putzen und ca. 6 Min. in Salzwasser blanchieren (sie sollen noch Biss haben), abgießen und gut kalt abschrecken, abtropfen lassen und dann in eine Schüssel geben; in Olivenöl 1 TL grob zerstoßene Koriandersamen und 1 TL Senfsamen anrösten und dann über das Gemüse geben; weiters unter den Salat die abgeriebene Schale und den Saft einer halben Bio-Zitrone, 1 TL Schwarzkümmelsamen, ½ fein gehackten Jungzwiebel, 1 gepresste Knoblauchzehe, etwas fein gehackten Chili, etwas grob gehackte Thymianblätter, etwas in feine Streifen geschnittene Minze, Salz mischen und etwas durchziehen lassen

Paprika

Chili Sorte Habanero! (im Papiersackerl, orangefarben, blockförmig) Achtung dieser

Chili ist sehr, sehr scharf! Sparsam verwenden; teilweise sind auch rote Thai-Chilis dabei, die sind auch recht scharf

Stangensellerie

Mangold

Paradeiser

Gurke

Paprika

Paradeiser

frische Kräuter:

1 Bund Minze, 1 Bund Thymian

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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

27. August 2019

gela Ernteanteils-Kiste 14

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

heute beim Ernten war es sehr heiß! Und es ist eine schöne Sommerkiste zusammengelassen!

Mangold mit Paradeisern und gerösteten Mandeln (für 2 Personen)

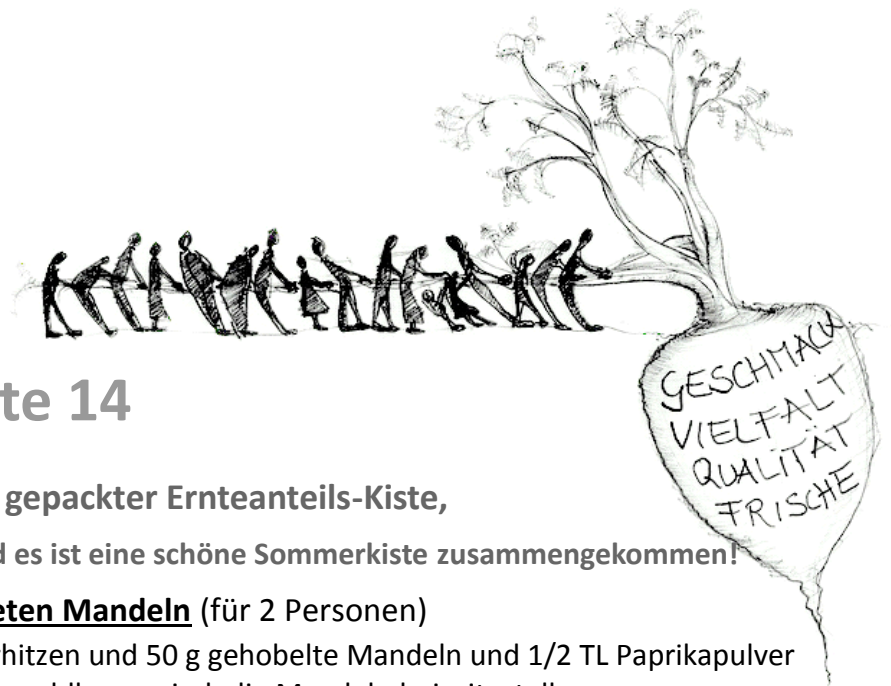
- 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und 50 g gehobelte Mandeln und 1/2 TL Paprikapulver darin 2-3 Min. anrösten, bis die Mandeln goldbraun sind; die Mandeln beiseitestellen
- 500 g Paradeiser kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, 3 Min. stehen lassen, dann abgießen, etwas abkühlen lassen, die Paradeiser schälen und in kleine Würfel schneiden
- vom Mangold die Stiele und Blätter trennen; die Stiele quer in feine Streifen schneiden, die Blätter grob hacken
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 in feine Ringe geschnittenen Jungzwiebel, 2 in dünne Scheiben geschnittene Knoblauchzehen, 1 EL grob gehackte Thymianblätter und etwas fein gehackten Chili (Achtung der Habanero ist sehr scharf!) darin sanft anbraten
- die Mangoldstiele zum Zwiebel geben und einige Minuten mitbraten; die Paradeiserstücke, die Mangoldblätter und Salz zugeben, den Deckel auflegen und ca. 15 Min. garen lassen (dazwischen immer wieder umrühren); vom Herd nehmen
- die abgeriebene Schale und den Saft einer halben Bio-Limette, etwas in feine Streifen geschnittene Minze und einen halben in feine Ringe geschnittenen Jungzwiebel untermengen; mit den Mandeln bestreuen und zu Reis servieren

Karotten-Stangensellerie-Gemüse mit Quinoa(für 2 Personen)

- 500 g Karotten in 0,5 cm breite Stifte schneiden; 1 kleinen Bund Stangensellerie von den Blättern befreien in 1 cm breite Scheiben schneiden; 1 Zwiebel fein schneiden, 1 Knoblauchzehe hacken; 1 TL fein gehackten Ingwer; etwas fein gehackten Chili (Achtung der Habanero ist sehr scharf!); 1 EL grob gehackte Thymianblätter
- in Sesamöl oder Sonnenblumenöl zunächst den Zwiebel anbraten, Karotten, Ingwer, Chili, Knoblauch, Stangensellerie zugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten; je 1/4 TL Fenchelsamen, Anissamen, Kreuzkümmelsamen zugeben und 1 Min. weiter rühren, je 1/2 TL Koriander gemahlen und Kurkuma gemahlen zugeben, kurz rühren und dann mit 1/8 Lit. Kokosmilch angießen, salzen und das Gemüse bissfest garen
- in der Zwischenzeit in einem kleinen Topf 1 EL Sonnenblumenöl erhitzen, 1TL Senfsamen und 1 TL Sesamsamen darin anbraten, 120 g Quinoa zugeben, kurz rühren und mit 180 ml Gemüsebrühe angießen, ca. 10 Min. köcheln lassen und dann zugedeckt ausquellen lassen
- das Gemüse zum Quinoa servieren

Fenchel-Salat mit Apfel, Oliven und Honig (für 2 Personen)

- 2 Fenchel putzen, halbieren und in ganz feine Scheiben schneiden; einen Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in ganz feine Scheiben schneiden; Fenchel und Apfel in einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft vermengen und im Kühlschrank 30 Min. durchziehen lassen
- 30 g entsteinte schwarze Oliven, etwas in feine Streifen geschnittene Minze, 2 EL grob gehacktes Fenchelgrün, 2 EL Olivenöl, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer unter den Fenchel mengen



Die 14. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

Salat: ist nun endlich wieder einer da!

Jungzwiebel

Fenchel

Karotten

Zucchini

Fisolen: gibt es derzeit viele

Fisolensalat mit Thymian und Senfsamen: 500 g Fisolen putzen und ca. 6 Min. in Salzwasser blanchieren (sie sollen noch Biss haben), abgießen und gut kalt abschrecken, abtropfen lassen und dann in eine Schüssel geben; in Olivenöl 1 TL grob zerstoßene Koriandersamen und 1 TL Senfsamen anrösten und dann über das Gemüse geben; weiters unter den Salat die abgeriebene Schale und den Saft einer halben Bio-Zitrone, 1 TL Schwarzkümmelsamen, ½ fein gehackten Jungzwiebel, 1 gepresste Knoblauchzehe, etwas fein gehackten Chili, etwas grob gehackte Thymianblätter, etwas in feine Streifen geschnittene Minze, Salz mischen und etwas durchziehen lassen

Paprika

Chili Sorte Habanero! (im Papiersackerl, orangefarben, blockförmig) Achtung dieser

Chili ist sehr, sehr scharf! Sparsam verwenden; teilweise sind auch rote Thai-Chilis dabei, die sind auch recht scharf

Stangensellerie

Mangold

Paradeiser

Gurke

Paprika

Paradeiser

frische Kräuter:

1 Bund Minze, 1 Bund Thymian

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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