

3. September 2019

gela Ernteanteils-Kiste 15



Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Krautsalat mit Kreuzkümmel und Zitrone (für 2 Personen)

- 1/2 Kraut in sehr feine Streifen schneiden; ein Dressing aus 4 EL Olivenöl, 2 bis 3 EL Zitronensaft, abgeriebene Schale einer 1/2 Bio-Zitrone, 1 gepressten Knoblauchzehe, 1 TL in einer trockenen Pfanne gerösteten Kreuzkümmelsamen, Salz und Pfeffer zubereiten und das Kraut damit mindestens 1/2 Stunde marinieren
- 3 EL Sonnenblumenkerne mit etwas Salz in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- den Salat mit reichlich gehackter Petersilie vermengen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen

Spaghetti mit Roten Rüben und Ziegenfrischkäse (für 2 Personen)

- 500 g rote Rüben schälen, in kleine Würfel schneiden, 2 Knoblauchzehen klein hacken, beides in Olivenöl sanft anbraten; etwas gehackten Rosmarin zugeben und weiter braten
- mit 4 EL Wasser aufgießen, salzen, pfeffern, ca. 12 Min zugedeckt dünsten, evtl. etwas Wasser nachgießen
- weiters abgeriebene Schale und Saft einer Bio-Zitrone zufügen und weitere 2 Min. dünsten
- in der Zwischenzeit 250 g dünne Spaghetti in Salzwasser al dente köcheln; mit dem Rote Rüben-Gemüse vermengen
- mit 2 EL in einer trockenen Pfanne gerösteten und dann zwischen den Fingern zerkleinerten Walnüssen, gehackter Petersilie und mit 3 EL zerkleinertem Ziegenfrischkäse bestreuen und mit Olivenöl und weiterem Zitronensaft beträufeln

Karotten-Melanzani-Gemüse mit Lauch und Tofu (für 2 Personen)

- 500 g Karotten in 1 cm große Würfel schneiden, 300 g Melanzani in 1 cm große Würfel schneiden; das Gemüse auf einem Backblech mit Salz, Pfeffer, 2 TL Currypulver, der abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone, 2 EL Olivenöl, etwas gehacktem Rosmarin mischen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 20 Min. goldbraun braten
- in der Zwischenzeit 200 g Tofu in 1 cm große Würfel schneiden, in Maisstärke und etwas Salz wenden und in Olivenöl unter Rühren auf allen Seiten anbraten; gegen Ende der Bratzeit 2 gehackte Knoblauchzehen und 1/2 in feine Ringe geschnittenen Lauch mitbraten
- das Gemüse und den Tofu gemeinsam servieren und mit gehackter Petersilie bestreuen

Zucchini mit Safranbröseln (für 2 Personen)

- 1/4 TL Safranfäden mit 80 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen
- 120 g Ciabatta, die Kruste entfernt, in kleine Stücke reißen, in einer Schüssel mit dem Safranwasser übergießen, gut umrühren; die Brotstücke auf einem Backpapier auflegen und ca. 15 Min. bei 180° im Backrohr rösten bis sie trocken sind
- in der Zwischenzeit 600 g Zucchini in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Salz bestreuen, 15 Min. ziehen lassen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen und beidseitig in Olivenöl kurz anbraten, sodass das Gemüse noch bissfest ist; aus der Pfanne nehmen und mit 1 EL Zitronensaft, etwas Olivenöl, 1 gepressten Knoblauchzehe und Pfeffer 10 Min. marinieren
- das Gemüse auf einer Platte anrichten, mit gehackter Petersilie und Safranbröseln bestreuen

Die 15. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

Salat

Lauch

Karotten

Zucchini: sind übers heiße Wochende viele gereift; die nächsten Wochen wird es nur noch ganz wenig geben, da es kälter wird...

Paprika

Rote Rüben

Melanzani: teilweise sind auch rote runde Melanzani dabei; sie sind wie die violetten verwendbar

Kraut: für Salat oder gebraten als Gemüsegericht

Paradeiser: noch einmal eine schön große Portion

Gurke

Paprika

frische Kräuter:

1 Bund Rosmarin, 1 Bund krause Petersilie

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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