

10. September 2019



gela Ernteanteils-Kiste 16

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Tortilla mit Zucchini (für 2 Personen)

- 300 g Erdäpfeln in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 7 Min. bissfest köcheln, gut abtropfen lassen
- in einer Pfanne 1 in feine Ringe geschnittenen Jungzwiebel anrösten, 2 gehackte Knoblauchzehen, 250 g in kleine Würfel geschnittene Zucchini, 1 EL gehackte Salbeiblätter zugeben und ca. 5 Min. unter Rühren braten
- 4 Eier mit 2 EL Schlagobers verquirlen, die Zucchinimischung untermengen
- in einer großen Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen, zunächst die Erdäpfelscheiben in der Pfanne ausbreiten, dann die Zucchini-Eimischung darauf gießen und bei schwacher Hitze ca. 5. Min. stocken lassen; dann die Tortilla zum Wenden auf einer großen Teller gleiten lassen; noch etwas Öl in die Pfanne geben und die Tortilla auf der anderen Seite in der Pfanne einige Minuten anbraten
- die Tortilla mit zerzupften Korianderblättern bestreuen, dazu Zitronenvierteln servieren

Malabarspinat mit Knoblauch, Paradeisern und Pinienkernen (für 2 Personen)

- 2 EL Pinienkerne in einer trocknen Pfanne goldbraun anrösten
- in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und 2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen darin ganz sanft anbraten; 350 g in 1 cm breite Streifen geschnittenen Malabarspinat zugeben (auch die Stiele mitverwenden; nur zähe Stielteile entfernen) und kurz zusammenfallen lassen; 2 in kleine Würfel geschnittene, mittelgroße Paradeiser zugeben und kurz mitbraten, salzen, pfeffern
- den Spinat auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen bestreuen, mit etwas zerzupften Korianderblättern garnieren und zu getoastetem Schwarzbrot servieren

Erdäpfel-Mangold-Auflauf (für 2 Personen)

- von 250 Mangold Blatt und Stiele Trennen, beides in 2 cm breite Streifen schneiden und extra le- gen; in reichlich kochendem Salzwasser zunächst die Stiele 2 Min. blanchieren, dann die Blätter zugeben und 1 Min. zusammenfallen lassen, in ein Sieb abgießen und gut kalt abspülen, gut abtropfen lassen und dann mit den Händen das Wasser ausdrücken; in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer würzen
- 400g gut gewaschene Erdäpfel in ganz feine Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 5 Min. bissfest blanchieren
- 1 Jungzwiebel in Olivenöl anrösten, 2 gehackte Knoblauchzehen und 1 EL gehackten Salbei zugeben, kurz weiter braten
- eine Bechamelsauce zubereiten: 25 g Butter in einem Topf erhitzen, mit dem Schneebesen 25 g Mehl einrühren, unter Rühren langsam mit 500 ml Milch angießen und aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und einer kräftigen Prise geriebener Muskatnuss und 2 EL geriebenem Parmesan würzen
- in eine den Mangold verteilen, den Abschluss bildet die Bechamelsauce; der Auflauf wird noch mit 4 EL geriebenem Parmesan bestreut und ca. 30 Min. im Backrohr goldbraun gebraten

Die 16. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

Salat

Senfkohl im Bund (gekraust, grün): ein sogenannter Asiasalat, ein Blattkohlgemüse mit leicht bitterer und senfig scharfer Note; fein geschnitten roh in den Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwenden

Erdäpfel

Jungzwiebel

Zucchini

Paprika

Mangold

Paradeiser

Malabarspinat: auch „Indischer Spinat“ genannt, ein tropisches Basellagewächs; er soll aus Ostindien und Indonesien stammen; die dickfleischigen Blätter erinnern im Geschmack an Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium und können roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendet werden; bei längerem Garen entwickeln die Blätter eine leicht schleimige Konsistenz (ähnlich Okra); **samt Stielen verwendbar; zähe, harte Stielteile entfernen!**

Melone: unsere Hofsorte; es gibt gelb- und rotfleischige; falls jemand eine nicht gute erwischt, bitte rückmelden, dann schicken wir die nächste Woche einen Ersatz

Salat aus Melone und Apfel (für 2 Personen)

- 1/4 Wassermelone, von der Schale und Kernen befreit und einen vom Kerngehäuse befreiten süß-sauren Apfel, beides in ca. 7 cm lange und 5 mm dicke Stifte geschnitten
- das Obst mit dem Saft und der abgeriebenen Schale einer halben Bio-Limette, mit 1 EL Olivenöl, etwas Meersalz, etwas fein gehacktem extra cipös Chili vermengen und mit grob zerzupften Korianderblättern bestreuen

Chili: ein länglicher grünlicher nicht sehr scharfer „extra cipös“ und ein dünner, roter, scharfer „Thaichili“

frische Kräuter:

1 Bund Salbei, 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