

17. September 2019

## gela Ernteanteils-Kiste 17

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

heute bei der Ernte gab es wunderbares, fast sommerliches Herbstwetter und Kürbis und Wirsing sind schon die Boten des Herbstes...



### Fenchel-Stangensellerie-Salat mit Feta, Apfel und Dille (für 2 Personen)

- 2 kleine Fenchelknollen putzen, längs halbieren und in hauchdünne Scheiben hobeln; 2 Stangensellerie (von den Blättern befreit) in feine Streifen schneiden; 1 Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden
- ein Dressing aus 2 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, ½ TL Honig, Salz und Pfeffer zubereiten und unter den Salat mischen
- 60 g gewürfelten Feta, 1 EL gehackte Kräuter, etwas gehacktes Fenchelgrün unter den Salat heben

### Karotten Laibchen mit Kräuter-Joghurt (für 2 Personen)

- in einer Schüssel 1 Ei verquirlen; 500 g geschälte und fein geriebene Karotten, 2 in ganz feine Scheiben geschnittenen Stangensellerie (ohne Blätter), 1 EL fein geriebenen Ingwer, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL gehackte Kräuter, 1 EL Schnittlauchröllchen, 75 g Haferflocken, Salz zugeben, gut vermischen, die Masse zu einer Kugel formen und mindestens 15 Min. ruhen lassen
- aus 1 Becher griechischen Joghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 EL gehackten Kräutern, 1 EL Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer einen Dip zubereiten
- in einer großen Pfanne Ghee oder Olivenöl erhitzen und aus der Karottenmasse flache Laibchen formen und diese beidseitig goldbraun herausbraten
- die Laibchen mit dem Kräuter-Joghurt und Salat servieren

### gebratener Wirsing mit Tahinisauc (für 2 Personen)

- 2 EL Sesam in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, aufbewahren
- eine Sauce aus 100 ml Tahini, 1 EL Sojasauce, 1 EL Apfelessig, 4 EL Wasser, 1/2 TL Honig, etwas Salz zubereiten
- in einem Wok Sesamöl erhitzen und 3 feinblättrig geschnittene Knoblauchzehen, 1 in feine Ringe geschnittenen Lauch und einen ¼ klein gewürfelten scharfen Anthea-Paprika sanft anbraten, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und aufbewahren
- 400 g Wirsing von groben Strunkteilen befreien und in 1 cm breite Streifen geschnitten im heißen Sesamöl anbraten, 1 EL Sojasauce und 1 EL Wasser angießen und unter Rühren den Wirsing einige Minuten bissfest braten; die Sesamsamen, evtl. etwas Salz und 1 EL Zitronensaft untermengen und das Gemüse auf einer Platte anrichten
- das Gemüse mit der Tahinisauc beträufeln und mit dem gebratenen Knoblauch-Paprika bestreuen

## Die 17. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

### Salat

**Mizuna im Bund:** ein sogenannter Asiasalat, ein Blattkohlgemüse mit mildem Geschmack; fein geschnitten roh in den Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwenden

### Karotten

### Lauch, Knoblauch

**Paprika:** der große, rote, spitz zulaufende Paprika ist ein „Anthea“, ein Gemüsepaprika mit recht starker Schärfe! Dann gibt es noch die süssen, kleinen, orange-farbenen „Sweet Bite Ophelia“, und kleine, längliche, dünne, rote „Sigaretta“ (entweder ganz mild oder kaum merkbare Schärfe)

**Wirsing** (schaut fast aus wie Weißkraut, ist aber ein Wirsing)

**Kürbis Hokkaido orange:** mit Schale verwendbar

**Fenchel:** sind noch recht klein

### Stangensellerie im Bund

### Paradeiser

frische Kräuter:

### 1 Bund Schnittlauch

**entweder 1 Bund Dille oder 1 Bund Majoran** (es war von beiden nicht genug da für alle Kistln)

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von gela Ochsenherz, [www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)

17. September 2019

## gela Ernteanteils-Kiste 17

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

heute bei der Ernte gab es wunderbares, fast sommerliches Herbstwetter und Kürbis und Wirsing sind schon die Boten des Herbstes...



### Fenchel-Stangensellerie-Salat mit Feta, Apfel und Dille (für 2 Personen)

- 2 kleine Fenchelknollen putzen, längs halbieren und in hauchdünne Scheiben hobeln; 2 Stangensellerie (von den Blättern befreit) in feine Streifen schneiden; 1 Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden
- ein Dressing aus 2 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, ½ TL Honig, Salz und Pfeffer zubereiten und unter den Salat mischen
- 60 g gewürfelten Feta, 1 EL gehackte Kräuter, etwas gehacktes Fenchelgrün unter den Salat heben

### Karotten Laibchen mit Kräuter-Joghurt (für 2 Personen)

- in einer Schüssel 1 Ei verquirlen; 500 g geschälte und fein geriebene Karotten, 2 in ganz feine Scheiben geschnittenen Stangensellerie (ohne Blätter), 1 EL fein geriebenen Ingwer, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL gehackte Kräuter, 1 EL Schnittlauchröllchen, 75 g Haferflocken, Salz zugeben, gut vermischen, die Masse zu einer Kugel formen und mindestens 15 Min. ruhen lassen
- aus 1 Becher griechischen Joghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 EL gehackten Kräutern, 1 EL Schnittlauchröllchen, Salz, Pfeffer einen Dip zubereiten
- in einer großen Pfanne Ghee oder Olivenöl erhitzen und aus der Karottenmasse flache Laibchen formen und diese beidseitig goldbraun herausbraten
- die Laibchen mit dem Kräuter-Joghurt und Salat servieren

### gebratener Wirsing mit Tahinisauc (für 2 Personen)

- 2 EL Sesam in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, aufbewahren
- eine Sauce aus 100 ml Tahini, 1 EL Sojasauce, 1 EL Apfelessig, 4 EL Wasser, 1/2 TL Honig, etwas Salz zubereiten
- in einem Wok Sesamöl erhitzen und 3 feinblättrig geschnittene Knoblauchzehen, 1 in feine Ringe geschnittenen Lauch und einen ¼ klein gewürfelten scharfen Anthea-Paprika sanft anbraten, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und aufbewahren
- 400 g Wirsing von groben Strunkteilen befreien und in 1 cm breite Streifen geschnitten im heißen Sesamöl anbraten, 1 EL Sojasauce und 1 EL Wasser angießen und unter Rühren den Wirsing einige Minuten bissfest braten; die Sesamsamen, evtl. etwas Salz und 1 EL Zitronensaft untermengen und das Gemüse auf einer Platte anrichten
- das Gemüse mit der Tahinisauc beträufeln und mit dem gebratenen Knoblauch-Paprika bestreuen

## Die 17. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

### Salat

**Mizuna im Bund:** ein sogenannter Asiasalat, ein Blattkohlgemüse mit mildem Geschmack; fein geschnitten roh in den Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwenden

### Karotten

### Lauch, Knoblauch

**Paprika:** der große, rote, spitz zulaufende Paprika ist ein „Anthea“, ein Gemüsepaprika mit recht starker Schärfe! Dann gibt es noch die süssen, kleinen, orange-farbenen „Sweet Bite Ophelia“, und kleine, längliche, dünne, rote „Sigaretta“ (entweder ganz mild oder kaum merkbare Schärfe)

**Wirsing** (schaut fast aus wie Weißkraut, ist aber ein Wirsing)

**Kürbis Hokkaido orange:** mit Schale verwendbar

**Fenchel:** sind noch recht klein

### Stangensellerie im Bund

### Paradeiser

frische Kräuter:

### 1 Bund Schnittlauch

**entweder 1 Bund Dille oder 1 Bund Majoran** (es war von beiden nicht genug da für alle Kistln)

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von gela Ochsenherz, [www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)