

24. September 2019



gela Ernteanteils-Kiste 18

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Brokkoli Tempura mit Kräuterjoghurt (für 2 Personen)

- zunächst eine Dip Sauce zubereiten: 1 Becher griechisches Joghurt, 1 EL Zitronensaft, 2 EL gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer, ½ TL Honig
- aus 40 g Maisstärke, 40 g Weizenmehl, ½ TL Backpulver, 100 ml Mineralwasser, 1 TL Olivenöl, Salz, etwas gehacktem Chili in einer Schüssel einen dickflüssigen Tempura-Teig verquirlen
- den Brokkolistiel schälen, Stiel und Röschen in mundgerechte Stücke teilen
- das Gemüse zunächst in etwas Maisstärke wenden; das Gemüse dann in den Tempurateig tauchen und in einer großen Pfanne in reichlich erhitztem Butterschmalz oder Sonnenblumenöl herausbraten; (das Fett muss heiß sein, damit das Gemüse bruzzelt, das Gemüse darf aber nicht verbrennen), die Gemüsestücke wenden und wenn sie goldbraun sind mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backrohr warm halten; dann die nächste Portion heraus backen
- die Brokkolitempura heiß zur Dip Sauce und zu Salat servieren

Melanzaniröllchen mit Nussfülle (für 2 Personen)

- 400 g Melanzani der Länge nach in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, salzen, in etwas Maisstärke oder Mehl wenden, in Ghee oder Kokosöl beidseitig goldbraun anbraten; zum Abtropfen auf eine Küchenrolle legen
- 60 g Walnüsse in einer trockenen Pfanne im Ganzen goldbraun anrösten; die Nüsse mit 1 gepressten Knoblauchzehe, etwas gehacktem Chili zu einer Paste mixen; mit 2 EL fein gehacktem Jungzwiebel, 2 EL gehackter Petersilie, Salz, 1 EL Zitronensaft vermengen
- die Melanzanischeiben auf einer Seite mit der Nussmischung bestreichen, mit einigen Granatapfelkernen bestreuen und einrollen; auch außen mit Granatapfelkernen (wenn vorhanden) bestreuen

gebratener Grünkohl mit Erdäpfel-Zucchini-Püree (für 2 Personen)

- 300 g Grünkohl von groben Stielteilen befreien, in 3 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen, dann gut trocken tupfen
- in einer Pfanne in Ghee 2 gehackte Jungzwiebel langsam goldbraun anrösten, 1/2 TL Kreuzkümmelsamen und 1 EL gerebelte Thymianblätter zugeben und 2 Min. braten, Zwiebel mit dem Schaumlöffel herausnehmen
- nun den gut abgetrockneten Grünkohl in die Pfanne geben und 4 Min. unter Rühren knusprig braten, salzen und pfeffern
- in der Zwischenzeit 400 g Erdäpfeln (klein gewürfelt) und 250 g Zucchini (größere Würfel) im Dampfeinsatz weich garen, pürieren, mit etwas Gemüsebrühe verdünnen, etwas Butter einrühren, salzen, pfeffern und mit einer guten Prise Muskatnuss abschmecken
- das Püree und Grünkohl anrichten und mit der Zwiebel-Kreuzkümmel-Thymianmischung bestreuen

Die 18. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

1 Salat, 1 Friseesalat (mit leicht bitterer Note)

Ruccolabund

Erdäpfel

Jungzwiebel

Paprika

Grünkohl: auch Krauskohl genannt; eine in Deutschland beliebte, milde Kohlsorte; harte Blattrippen entfernen, braucht eher kurze Garzeit

Melanzani

Zucchini: eine kleine Portion

Fisolen: auch eine kleine Portion

Brokkoli

Paradeiser: eine kleine Portion; die kalten Nächte lassen nur noch wenige Früchte reifen...

frische Kräuter:

1 Bund krause Petersilie

1 Bund Thymian

Ankündigung: unser Erntedankfest findet heuer am 13. Oktober ab 14 Uhr am Ochsenherz Gärtnerhof statt. Bitte den Termin vormerken!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

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