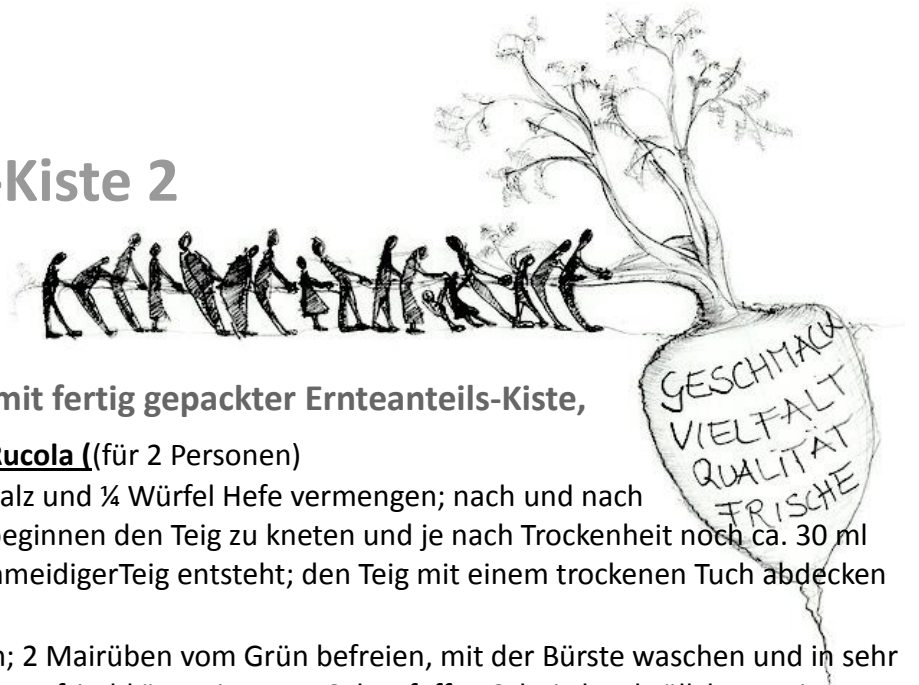


4. Juni 2019

gela Ernteanteils-Kiste 2



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Flammkuchen mit Mairüben und Rucola (für 2 Personen)

- für den Teig 150 g Mehl, etwas Salz und $\frac{1}{4}$ Würfel Hefe vermengen; nach und nach 70 ml Wasser hinzugeben, nun beginnen den Teig zu kneten und je nach Trockenheit noch ca. 30 ml Wasser einarbeiten bis ein geschmeidiger Teig entsteht; den Teig mit einem trockenen Tuch abdecken und 1 Stunde rasten lassen
- das Backrohr auf 225° vorheizen; 2 Mairüben vom Grün befreien, mit der Bürste waschen und in sehr feine Scheiben hobeln; 120 g Ziegenfrischkäse mit etwas Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen, Prise Muskatnuss vermengen; 1 Mozzarella vierteln und in dünne Scheiben schneiden
- den Teig in 2 Kugeln teilen und rund, dünn ausrollen; auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen; den Teig mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen, mit den Mairübenscheiben und Mozzarellascheiben belegen, salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln
- die Flammkuchen 15 bis 20 Min. im Backrohr backen
- in der Zwischenzeit $\frac{1}{2}$ Bund Rucola in mundgerechte Streifen schneiden, in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz, Zitronensaft abschmecken
- die fertigen Flammkuchen mit dem marinierten Rucola bestreuen

Brennessel-Spätzle mit Parmesan (für 2 Personen)

- Brennesseln in kochendem Salzwasser 1 Min blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, in einem Sieb gut abtropfen lassen; Brennesseln fein hacken
- 2 Eier mit 80 ml Milch verquirlen, 175 g Mehl einarbeiten, Salz, Pfeffer, Prise Muskatnuss hinzugeben, etwas rasten lassen
- in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen; die Brennesseln unter den Teig heben und den Teig mit einem Spätzlehobel ins Wasser gleiten lassen (oder mit 2 Löffeln Spätzle formen) und ca. 5 Min. in siedendem Wasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche sind; in ein Sieb abgießen
- in der Zwischenzeit 2 EL Butter in der Pfanne braun werden lassen; etwas Parmesan hobeln
- die Spätzle mit der brauen Butter begießen, dem Parmesan und Schnittlauchröllchen bestreuen und zum Rote Rübensalat servieren

Pasta mit Spinat, Mangold und Zitronenbohnenkrautpesto (für 2 Personen)

- für das Pesto von 1 Bund Zitronenbohnenkraut die Nadeln von den Stielen zupfen und fein schneiden, mit reichlich Olivenöl, 1 EL geriebenem Parmesan, 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Pinienkernen, 1 EL gehacktem Schnittlauch und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren
- vom Mangold die Stiele und die Blätter getrennt in Streifen schneiden; den Spinat in Streifen schneiden; 1 Jungzwiebel fein hacken; die Schale einer $\frac{1}{2}$ Zitrone fein abreiben
- den Jungzwiebel in Olivenöl anbraten; die Mangoldstiele zugeben und mitbraten; nach 3 Min. die Mangoldblätter zugeben, etwas später auch die Spinatblätter und kurz braten bis sie zusammenfallen, salzen und pfeffern, mit Zitronenschale abschmecken
- in der Zwischenzeit 240 g Pasta in Salzwasser al dente köcheln, absieben
- die Nudeln mit dem Gemüse vermengen, mit 100 g zerbröseltem Ricotta bestreuen und großzügig mit dem Pesto beträufeln

Die 2. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Salat**, große Kiste: **2 Salate**

Jungzwiebel: sie gehen schon in Blüte; deshalb gibt es nur eine kleine Portion

Spinat: frischer grüner Spinat von unserem Feldanbau

Mangold im Bund: eine kleine Portion, der Mangold ist noch nicht so groß gewachsen und hat aufgrund der feuchten Witterung der letzten Zeit teilweise Lausbefall, also bitte gut waschen

Brennnesseln: gepflückt in unserem Umland; eine sehr vitaminreiche, gesunde Wildpflanze mit feinem Geschmack; bei der Verarbeitung evtl. Handschuhe verwenden; wie Spinat zubereiten

Mairüben: auch Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen, an Radieschen erinnernden Geschmack; für den Rohverzehr fein aufschneiden oder raspeln, gekocht oder gebraten mit Schale zu verwenden; auch die Blätter sind zu verwenden: **geröstete**

Mairübenblätter: die Blätter in Streifen schneiden, mit Olivenöl und Salz benetzen, im Backrohr bei 120° ca. 12 Min. knusprig braten)

Radieschen: eine kleine Portion

Rucola: ein kleiner Bund

frische Kräuter:

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Zitronenbohnenkraut: siehe Rezept für Pesto oder von harten Stielteilen befreit und klein geschnitten zu Gemüsegerichten verwenden

1 Glas Einlegegemüse Rote Rüben: unser Ochsenherz Gemüse, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Marchsteiner aus Leopoldau

1 Topf Überraschungsjungpflanze

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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

4. Juni 2019

gela Ernteanteils-Kiste 2



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Flammkuchen mit Mairüben und Rucola (für 2 Personen)

- für den Teig 150 g Mehl, etwas Salz und $\frac{1}{4}$ Würfel Hefe vermengen; nach und nach 70 ml Wasser hinzugeben, nun beginnen den Teig zu kneten und je nach Trockenheit noch ca. 30 ml Wasser einarbeiten bis ein geschmeidiger Teig entsteht; den Teig mit einem trockenen Tuch abdecken und 1 Stunde rasten lassen
- das Backrohr auf 225° vorheizen; 2 Mairüben vom Grün befreien, mit der Bürste waschen und in sehr feine Scheiben hobeln; 120 g Ziegenfrischkäse mit etwas Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen, Prise Muskatnuss vermengen; 1 Mozzarella vierteln und in dünne Scheiben schneiden
- den Teig in 2 Kugeln teilen und rund, dünn ausrollen; auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen; den Teig mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen, mit den Mairübenscheiben und Mozzarellascheiben belegen, salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln
- die Flammkuchen 15 bis 20 Min. im Backrohr backen
- in der Zwischenzeit $\frac{1}{2}$ Bund Rucola in mundgerechte Streifen schneiden, in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz, Zitronensaft abschmecken
- die fertigen Flammkuchen mit dem marinierten Rucola bestreuen

Brennessel-Spätzle mit Parmesan (für 2 Personen)

- Brennesseln in kochendem Salzwasser 1 Min blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, in einem Sieb gut abtropfen lassen; Brennesseln fein hacken
- 2 Eier mit 80 ml Milch verquirlen, 175 g Mehl einarbeiten, Salz, Pfeffer, Prise Muskatnuss hinzugeben, etwas rasten lassen
- in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen; die Brennesseln unter den Teig heben und den Teig mit einem Spätzlehobel ins Wasser gleiten lassen (oder mit 2 Löffeln Spätzle formen) und ca. 5 Min. in siedendem Wasser ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche sind; in ein Sieb abgießen
- in der Zwischenzeit 2 EL Butter in der Pfanne braun werden lassen; etwas Parmesan hobeln
- die Spätzle mit der brauen Butter begießen, dem Parmesan und Schnittlauchröllchen bestreuen und zum Rote Rübensalat servieren

Pasta mit Spinat, Mangold und Zitronenbohnenkrautpesto (für 2 Personen)

- für das Pesto von 1 Bund Zitronenbohnenkraut die Nadeln von den Stielen zupfen und fein schneiden, mit reichlich Olivenöl, 1 EL geriebenem Parmesan, 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Pinienkernen, 1 EL gehacktem Schnittlauch und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren
- vom Mangold die Stiele und die Blätter getrennt in Streifen schneiden; den Spinat in Streifen schneiden; 1 Jungzwiebel fein hacken; die Schale einer $\frac{1}{2}$ Zitrone fein abreiben
- den Jungzwiebel in Olivenöl anbraten; die Mangoldstiele zugeben und mitbraten; nach 3 Min. die Mangoldblätter zugeben, etwas später auch die Spinatblätter und kurz braten bis sie zusammenfallen, salzen und pfeffern, mit Zitronenschale abschmecken
- in der Zwischenzeit 240 g Pasta in Salzwasser al dente köcheln, absieben
- die Nudeln mit dem Gemüse vermengen, mit 100 g zerbröseltem Ricotta bestreuen und großzügig mit dem Pesto beträufeln

Die 2. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Salat**, große Kiste: **2 Salate**

Jungzwiebel: sie gehen schon in Blüte; deshalb gibt es nur eine kleine Portion

Spinat: frischer grüner Spinat von unserem Feldanbau

Mangold im Bund: eine kleine Portion, der Mangold ist noch nicht so groß gewachsen und hat aufgrund der feuchten Witterung der letzten Zeit teilweise Lausbefall, also bitte gut waschen

Brennnesseln: gepflückt in unserem Umland; eine sehr vitaminreiche, gesunde Wildpflanze mit feinem Geschmack; bei der Verarbeitung evtl. Handschuhe verwenden; wie Spinat zubereiten

Mairüben: auch Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen, an Radieschen erinnernden Geschmack; für den Rohverzehr fein aufschneiden oder raspeln, gekocht oder gebraten mit Schale zu verwenden; auch die Blätter sind zu verwenden: **geröstete**

Mairübenblätter: die Blätter in Streifen schneiden, mit Olivenöl und Salz benetzen, im Backrohr bei 120° ca. 12 Min. knusprig braten)

Radieschen: eine kleine Portion

Rucola: ein kleiner Bund

frische Kräuter:

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Zitronenbohnenkraut: siehe Rezept für Pesto oder von harten Stielteilen befreit und klein geschnitten zu Gemüsegerichten verwenden

1 Glas Einlegegemüse Rote Rüben: unser Ochsenherz Gemüse, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Marchsteiner aus Leopoldau

1 Topf Überraschungsjungpflanze

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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