

4. November 2019

gela Ernteanteils-Kiste 24

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,



gebratene Petersilwurzel und Artischockenblattstiele mit Kapernvinaigrette (für 2 Personen)

- für die Kapernvinaigrette 3 EL Kapern fein hacken; mit 3 EL Olivenöl, 2 EL gehackter Petersilie, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer ½ Bio-Zitrone, ½ TL Senf, Salz und Pfeffer vermengen
- ½ Lauch fein schneiden; die Artischockenblattstiele von den grünen Blättern befreien, dann die Stiele gut mit der Gemüsebürste abbürsten und in 1 cm breite Streifen schneiden; 2 Petersilwurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, ½ Chili fein schneiden – Alles in Olivenöl anbraten, mit 1 EL Wasser angießen und ca. 15 Min. unter Rühren braten, bis das Gemüse fertig ist, salzen und pfeffern
- das Gemüse auf Tellern anrichten und die Kapernvinaigrette darüber verteilen

Erdäpfelsalat mit Löwenzahn und gerösteten Kürbiskernen (für 2 Personen)

- ½ Bund Löwenzahnsalat 20 Min. in Salzwasser einweichen, abgießen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden
- 400 g Erdäpfeln bissfest kochen, schälen, in Scheiben schneiden
- 4 EL Kürbiskerne in der trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- ein Dressing aus 1 TL Senf, 1 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 1 EL Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer zubereiten
- Erdäpfel, Löwenzahn und Dressing vermischen und den Salat mit den gerösteten Kernen bestreuen

Quinoa mit Rote Rübe, Pak choi und Schafkäse (für 2 Personen)

- ½ Lauch fein schneiden, in Olivenöl anbraten, 140 g Quinoa zugeben, kurz mitbraten, mit 220 ml Gemüsebrühe angießen, leise köcheln lassen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt ausdampfen lassen
- in der Zwischenzeit ½ Chili fein schneiden; 1 TL geriebenen Ingwer vorbereiten; 300 g Rote Rübe in feine Stiftchen schneiden; von 1 Pak choi die Stiele in feine Streifen schneiden, die Blätter in breite Streifen – zunächst Rote Rüben, Ingwer und Chili in Olivenöl ca. 8 Min anbraten, dann die Pak choi Stiele zugeben und mitbraten, zum Schluss die Blätter vom Pak choi zugeben, salzen und pfeffern und 2 Min. weiter braten
- das Gemüse mit dem Quinoa anrichten, 60 g zerbröckelten Schafkäse darüber verteilen – Alles mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit gehackter Petersilie bestreuen

Die 24. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

1 Salat

Löwenzahnsalat im Bund: ein Zichoriensalat mit leicht bitterer Note

Mizuna im Bund: ein milder Asiasalat, geeignet zum roh essen oder kurz anbraten

Erdäpfel

Lauch

Paprika

Chili

Petersilwurzel: schmeckt auch als Gemüsegericht; nicht nur in der Suppe!

Rote Rübe

Pak choi: verwandt mit dem Chinakohl; schmeckt roh als Salat oder kurz angebraten

Artischockenstiele: die Blattstiele der Artischockenpflanze können wie Cardy als Gemüse verwendet werden; die Blätter von den Blattstielen entfernen; die Blattstiele mit der Gemüsebürste gut abbürsten, das nimmt etwas von der Bitterheit weg; danach braten oder dünsten

Zur Info: Die Kisten gibt es noch bis zur Kiste 26 am 19. November!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team von gela Ochsenherz

www.ochsenherz.at