

11. Juni 2019

gela Ernteanteils-Kiste 3



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Fenchel-Risotto mit Gartenmelde, Zitrone und Walnüssen (für 2 Personen)

- zunächst ca. ein $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe köcheln
- 1 fein geschnittene Zwiebel in 1 EL Olivenöl und 2 EL Butter zart anschwitzen
160 g (Carnaroli-) Risotto-Reis, etwas gehackten Jungknoblauch unter Rühren ca. 3 Min. mit anschwitzen; mit $\frac{1}{8}$ Lit. trockenem Weißwein angießen
- 2 Fenchelknollen, von groben Teilen befreit, halbiert, in 0,5 cm breite Scheiben geschnitten zugeben; dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren, (insgesamt ca. ein $\frac{3}{4}$ Liter Brühe); nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- zum Schluss 30 g gewürfelten Mascarpone, 1 Hand voll in Streifen geschnittene Gartenmeldeblätter, die abgerieben Schale und den Saft einer $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone, 2 EL geriebenen Parmesan, frisch geriebenen Pfeffer untermengen und 2 Min. ruhen lassen; mit fein gehackter Petersilie und mit 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Walnüssen bestreut servieren

Strudel mit Mixed Greens und Ricotta (für 2 Personen)

- einen Mürbteig zubereiten: 150 g Dinkelmehl, 125 g kalte Butterstückchen, 125 g kalten Topfen, eine Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und mindestens eine $\frac{1}{2}$ Stunde kaltstellen (alternativ gekauften Strudelteig verwenden)
- 250 g Mixed Greens in breite Streifen schneiden; $\frac{1}{2}$ Jungknoblauch samt Grün fein schneiden; in Olivenöl das Gemüse und den Knoblauch einige Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer, reichlich gehackter Petersilie und Schnittknoblauchröllchen und evtl. Chiliflocken würzen
- den Teig mit dem Nudelwalker auf einer bemehlten Arbeitsfläche schnell zu einem Rechteck ausrollen (ca. 30 x 40 cm), auf ein eingefettetes Blech heben; mit dem Gemüse belegen, mit 200 g zerbröseltem Ricotta und etwas abgeriebener Zitronenschale bestreuen; den Teig darüber schlagen, an den Enden einschlagen, mit etwas zerlassener Butter bestreichen und im vorgeheizten Backrohr ca. 30 Min. bei 180° goldbraun backen
- dazu einen Dip aus 1 Becher Sauerrahm, 1 EL Schnittknoblauchröllchen, 2 EL grob gehackter Kresse, Salz, Pfeffer servieren

Kohlrabi Carpaccio mit Kapernvinaigrette (für 2 Personen)

- für die Vinaigrette 1 EL abgetropfte Kapern grob hacken, 1 EL gehackte Petersilie, etwas gepressten Jungknoblauch, Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer gut verrühren
- den Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden, und auf einem Teller auflegen, leicht salzen; mit der Kapernvinaigrette beträufeln

Die 3. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Salate, 1 Frisee-Salat**, große Kiste: **3 Salate, 1 Frisee-Salate**

Jungknoblauch: wie Jungzwiebel als Ganzes verwendbar

Fenchel: sie sind noch relativ klein; der erste Fenchel von heuer

Kohlrabi

Mixed Greens: eine Blattgemüsemischung: diesmal aus Rote Rüben-Blatt, Melde, Mangold, Amaranth, Sauerampfer, Broccoliblatt und -sproß, Zuckerschoten; das Gemüse entweder einige Minuten in Olivenöl anbraten oder über Wasserdampf blanchieren und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz verfeinern oder wie im Rezept zubereiten, ev grobe Stengel entfernen

Gartenmelde im Bund: sie ist eine der ältesten Kulturpflanzen und wird als Gemüse oder roh als Salat verwendet

frische Kräuter:

1 Bund Schnittknoblauch: wie Schnittlauch zu verwenden; mit leichtem Knoblauchgeschmack

1 Bund Petersilie

1 Glas Einlegegemüse mit Senfgurken

1 kleines Glas Honig von Marian Aschenbrenner und seiner Imkerei Zauberwabe, facebook.com/zauberwabe; ein Teil der Bienen residiert auf unserem alten Acker; Marian ist dabei, eine solidarische Imkerei aufzubauen!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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

11. Juni 2019

gela Ernteanteils-Kiste 3



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Fenchel-Risotto mit Gartenmelde, Zitrone und Walnüssen (für 2 Personen)

- zunächst ca. ein $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe köcheln
- 1 fein geschnittene Zwiebel in 1 EL Olivenöl und 2 EL Butter zart anschwitzen
160 g (Carnaroli-) Risotto-Reis, etwas gehackten Jungknoblauch unter Rühren ca. 3 Min. mit anschwitzen; mit $\frac{1}{8}$ Lit. trockenem Weißwein angießen
- 2 Fenchelknollen, von groben Teilen befreit, halbiert, in 0,5 cm breite Scheiben geschnitten zugeben; dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren, (insgesamt ca. ein $\frac{3}{4}$ Liter Brühe); nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- zum Schluss 30 g gewürfelten Mascarpone, 1 Hand voll in Streifen geschnittene Gartenmeldeblätter, die abgeriebene Schale und den Saft einer $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone, 2 EL geriebenen Parmesan, frisch geriebenen Pfeffer untermengen und 2 Min. ruhen lassen; mit fein gehackter Petersilie und mit 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Walnüssen bestreut servieren

Strudel mit Mixed Greens und Ricotta (für 2 Personen)

- einen Mürbteig zubereiten: 150 g Dinkelmehl, 125 g kalte Butterstückchen, 125 g kalten Topfen, eine Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und mindestens eine $\frac{1}{2}$ Stunde kaltstellen (alternativ gekauften Strudelteig verwenden)
- 250 g Mixed Greens in breite Streifen schneiden; $\frac{1}{2}$ Jungknoblauch samt Grün fein schneiden; in Olivenöl das Gemüse und den Knoblauch einige Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer, reichlich gehackter Petersilie und Schnittknoblauchröllchen und evtl. Chiliflocken würzen
- den Teig mit dem Nudelwalker auf einer bemehlten Arbeitsfläche schnell zu einem Rechteck ausrollen (ca. 30 x 40 cm), auf ein eingefettetes Blech heben; mit dem Gemüse belegen, mit 200 g zerbröseltem Ricotta und etwas abgeriebener Zitronenschale bestreuen; den Teig darüber schlagen, an den Enden einschlagen, mit etwas zerlassener Butter bestreichen und im vorgeheizten Backrohr ca. 30 Min. bei 180° goldbraun backen
- dazu einen Dip aus 1 Becher Sauerrahm, 1 EL Schnittknoblauchröllchen, 2 EL grob gehackter Kresse, Salz, Pfeffer servieren

Kohlrabi Carpaccio mit Kapernvinaigrette (für 2 Personen)

- für die Vinaigrette 1 EL abgetropfte Kapern grob hacken, 1 EL gehackte Petersilie, etwas gepressten Jungknoblauch, Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer gut verrühren
- den Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden, und auf einem Teller auflegen, leicht salzen; mit der Kapernvinaigrette beträufeln

Die 3. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Salate, 1 Frisee-Salat**, große Kiste: **3 Salate, 1 Frisee-Salate**

Jungknoblauch: wie Jungzwiebel als Ganzes verwendbar

Fenchel: sie sind noch relativ klein; der erste Fenchel von heuer

Kohlrabi

Mixed Greens: eine Blattgemüsemischung: diesmal aus Rote Rüben-Blatt, Melde, Mangold, Amaranth, Sauerampfer, Broccoliblatt und -sproß, Zuckerschoten; das Gemüse entweder einige Minuten in Olivenöl anbraten oder über Wasserdampf blanchieren und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz verfeinern oder wie im Rezept zubereiten, ev grobe Stengel entfernen

Gartenmelde im Bund: sie ist eine der ältesten Kulturpflanzen und wird als Gemüse oder roh als Salat verwendet

frische Kräuter:

1 Bund Schnittknoblauch: wie Schnittlauch zu verwenden; mit leichtem Knoblauchgeschmack

1 Bund Petersilie

1 Glas Einlegegemüse mit Senfgurken

1 kleines Glas Honig von Marian Aschenbrenner und seiner Imkerei Zauberwabe, facebook.com/zauberwabe; ein Teil der Bienen residiert auf unserem alten Acker; Marian ist dabei, eine solidarische Imkerei aufzubauen!

1 kleine Tasse Erdbeeren: diese Woche oder das nächste Mal

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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