

18. Juni 2019

## gela Ernteanteils-Kiste 4



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### Rote Rüben - Carpaccio mit Mozzarella (für 2 Personen)

- das Blattgrün von 2 großen Rüben (Chioggia Rübe, weiße Rübe oder dunkelrote Rübe) abschneiden und anderweitig verwenden; von den Rüben grobe Schalenteile mit dem Gemüseschäler entfernen (restliche Schale darf bleiben), dann die Rüben mit dem Gemüseschäler in hauchdünne Scheiben hobeln
- eine Marinade aus 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig, 1/2 TL Dijonsenf, 1/2 TL Honig, Salz, Pfeffer vermischen und die Rübenscheiben darin 20 Min. marinieren
- einen Büffelmozzarella in grobe Stücke schneiden, auf einem Teller anrichten, salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln, rundherum das Rüben Carpaccio anrichten und mit Kresse bestreuen

### Brokkoli-Scheerkohl-Kohlrabi Pfanne (für 2 Personen)

- das Gemüse vorbereiten: Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen und harte Stielteile schälen; Kohlrabi schälen und in feine Stiftchen schneiden; von einem ½ Scheerkohlbund grobe Stielteile entfernen und in breite Streifen schneiden; 1 EL gehackten Ingwer; 1 gehackte Zwiebel, 1/4 gehackten Jungknoblauch; 1 kleine gehackte Chilischote
- in einer Pfanne Sesam- oder Sonnenblumenöl erhitzen und zunächst den Zwiebel anbraten, dann Ingwer, Chili und Knoblauch zugeben und langsam weiter garen, Kohlrabi und Brokkolistiele zugeben und einige Min. mit braten; Brokkoliröschen und Scheerkohlblätter zugeben und 3 Min. mitbraten, 2 EL Sojasauce und 1 EL Wasser zugeben und kurz weiter garen bis das Gemüse bissfest ist; mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken
- das Gemüse mit grob gehacktem frischen Koriander bestreuen und zu Basmatireis servieren

### Spargelsalat-Fenchel Gemüse mit Koriander-Fenchelgrün

- für die Koriander-Fenchelgrün Vinaigrette: 4 EL fein gehackten Koriander, 6 EL fein gehacktes Fenchelgrün, 5 EL Olivenöl, 1 TL Dijonsenf, 1/2 TL Honig, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen
- 3 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten und etwas salzen
- Gemüse vorbereiten: vom Spargelsalat den Strunk abschneiden, die Salatblätter zur Seite legen; den Strunk wie Kohlrabi schälen und in Stiftchen schneiden; 2 Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden; 1 gehackte Zwiebel, 1/4 gehackten Jungknoblauch; 1 EL fein gehackten Ingwer
- In einer Pfanne Zwiebel in Olivenöl anbraten, Knoblauch und Ingwer zugeben und etwas weiter braten; Spargelsalat und Fenchel zugeben und ca. 10 Min. bissfest garen; mit Salz, Pfeffer, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio-Zitrone würzen
- das Gemüse mit der Vinaigrette anrichten und z. B. zu Couscous servieren

## Die 4. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Romana Salat** (längliche Blätter),  
große Kiste: **1 Romana Salat, 1 Battavia Salat** (Kopfsalat)

**Jungknoblauch:** wie Jungzwiebel als Ganzes verwendbar

### Gemüsezwiebel

**Rote Rüben:** es gibt verschiedene Sorten (nicht alle Sorten sind in jeder Kiste): Chioggia Rübe (außen pinkfarben, innen pink-weiß geringelt), weiße Rote Rübe, dunkelrote Rote Rübe; sie schmecken roh oder gebraten; die Blätter sind von allen Sorten wie Mangold zu verwenden

**Brokkoli:** eine kleine Miniportion und teilweise auch von den Kohlflieden beschädigt, aber wir mussten ihn jetzt ernten

**Scheerkohl** im Bund (grünlich-grau, gezahnte Blätter): eine milde Kohlsorte mit kurzer Garzeit

**Spargelsalat:** eine chinesische Salatart, bei der der Strunk kultiviert wird und als Gemüse gekocht werden kann; den Strunk wie Kohlrabi schälen und dann braten oder dämpfen; das Blattgrün roh als Salat oder als Kochsalat verwenden

**Kohlrabi:** ein kleines Stück frischer Kohlrabi vom Feld

**Fenchel:** er wächst jetzt schön; aus dem Fenchelgrün lässt sich ein feines Pesto machen (Olivenöl, geröstete Pinienkerne, Parmesan, Salz, Pfeffer, Zitronensaft)

frische Kräuter:

**Bund frischer Koriander:** bitte auch nicht Koriander-Fans das Rezept die Koriander-Fenchel-Vinaigrette ausprobieren - es lohnt sich, sich an den Geschmack von Koriander zu gewöhnen!

**Bund Minze:** 2 verschiedene Sorten in einem Bund: marokkanische Minze und Pfefferminze; schmeckt z.B. als **Minzlassi**: 1 Becher Joghurt mit 1 Becher Wasser, etwas Salz, 1 TL Zitronensaft, ½ TL Honig, 3 EL gehackter Minze vermengen und im Mixer pürieren, kühl stellen – ein erfrischendes Sommergetränk!

**Tasse Kresse**

**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)*

18. Juni 2019

## gela Ernteanteils-Kiste 4



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### Rote Rüben - Carpaccio mit Mozzarella (für 2 Personen)

- das Blattgrün von 2 großen Rüben (Chioggia Rübe, weiße Rübe oder dunkelrote Rübe) abschneiden und anderweitig verwenden; von den Rüben grobe Schalentteile mit dem Gemüseschäler entfernen (restliche Schale darf bleiben), dann die Rüben mit dem Gemüseschäler in hauchdünne Scheiben hobeln
- eine Marinade aus 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig, 1/2 TL Dijonsenf, 1/2 TL Honig, Salz, Pfeffer vermischen und die Rübenscheiben darin 20 Min. marinieren
- einen Büffelmozzarella in grobe Stücke schneiden, auf einem Teller anrichten, salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln, rundherum das Rüben Carpaccio anrichten und mit Kresse bestreuen

### Brokkoli-Scheerkohl-Kohlrabi Pfanne (für 2 Personen)

- das Gemüse vorbereiten: Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen und harte Stielteile schälen; Kohlrabi schälen und in feine Stiftchen schneiden; von einem ½ Scheerkohlbund grobe Stielteile entfernen und in breite Streifen schneiden; 1 EL gehackten Ingwer; 1 gehackte Zwiebel, 1/4 gehackten Jungknoblauch; 1 kleine gehackte Chilischote
- in einer Pfanne Sesam- oder Sonnenblumenöl erhitzen und zunächst den Zwiebel anbraten, dann Ingwer, Chili und Knoblauch zugeben und langsam weiter garen, Kohlrabi und Brokkolistiele zugeben und einige Min. mit braten; Brokkoliröschen und Scheerkohlblätter zugeben und 3 Min. mitbraten, 2 EL Sojasauce und 1 EL Wasser zugeben und kurz weiter garen bis das Gemüse bissfest ist; mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken
- das Gemüse mit grob gehacktem frischen Koriander bestreuen und zu Basmatireis servieren

### Spargelsalat-Fenchel Gemüse mit Koriander-Fenchelgrün

- für die Koriander-Fenchelgrün Vinaigrette: 4 EL fein gehackten Koriander, 6 EL fein gehacktes Fenchelgrün, 5 EL Olivenöl, 1 TL Dijonsenf, 1/2 TL Honig, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen
- 3 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten und etwas salzen
- Gemüse vorbereiten: vom Spargelsalat den Strunk abschneiden, die Salatblätter zur Seite legen; den Strunk wie Kohlrabi schälen und in Stiftchen schneiden; 2 Fenchel putzen und in dünne Scheiben schneiden; 1 gehackte Zwiebel, 1/4 gehackten Jungknoblauch; 1 EL fein gehackten Ingwer
- In einer Pfanne Zwiebel in Olivenöl anbraten, Knoblauch und Ingwer zugeben und etwas weiter braten; Spargelsalat und Fenchel zugeben und ca. 10 Min. bissfest garen; mit Salz, Pfeffer, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio-Zitrone würzen
- das Gemüse mit der Vinaigrette anrichten und z. B. zu Couscous servieren

## Die 4. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Romana Salat** (längliche Blätter),  
große Kiste: **1 Romana Salat, 1 Battavia Salat** (Kopfsalat)

**Jungknoblauch:** wie Jungzwiebel als Ganzes verwendbar

### Gemüsezwiebel

**Rote Rüben:** es gibt verschiedene Sorten (nicht alle Sorten sind in jeder Kiste): Chioggia Rübe (außen pinkfarben, innen pink-weiß geringelt), weiße Rote Rübe, dunkelrote Rote Rübe; sie schmecken roh oder gebraten; die Blätter sind von allen Sorten wie Mangold zu verwenden

**Brokkoli:** eine kleine Miniportion und teilweise auch von den Kohlflieden beschädigt, aber wir mussten ihn jetzt ernten

**Scheerkohl** im Bund (grünlich-grau, gezahnte Blätter): eine milde Kohlsorte mit kurzer Garzeit

**Spargelsalat:** eine chinesische Salatart, bei der der Strunk kultiviert wird und als Gemüse gekocht werden kann; den Strunk wie Kohlrabi schälen und dann braten oder dämpfen; das Blattgrün roh als Salat oder als Kochsalat verwenden

**Kohlrabi:** ein kleines Stück frischer Kohlrabi vom Feld

**Fenchel:** er wächst jetzt schön; aus dem Fenchelgrün lässt sich ein feines Pesto machen (Olivenöl, geröstete Pinienkerne, Parmesan, Salz, Pfeffer, Zitronensaft)

frische Kräuter:

**Bund frischer Koriander:** bitte auch nicht Koriander-Fans das Rezept die Koriander-Fenchel-Vinaigrette ausprobieren - es lohnt sich, sich an den Geschmack von Koriander zu gewöhnen!

**Bund Minze:** 2 verschiedene Sorten in einem Bund: marokkanische Minze und Pfefferminze; schmeckt z.B. als **Minzlassi**: 1 Becher Joghurt mit 1 Becher Wasser, etwas Salz, 1 TL Zitronensaft, ½ TL Honig, 3 EL gehackter Minze vermengen und im Mixer pürieren, kühl stellen – ein erfrischendes Sommergetränk!

**Tasse Kresse**

**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)*