

25. Juni 2019

gela Ernteanteils-Kiste 5



Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,
der Sommer ist angekommen, erste Erdäpfel und Zucchini werden reif...

gebratener Spargelsalat mit Sauerrahm und Dille (für 2 Personen)

- das Gemüse vorbereiten: von 2 Spargelsalaten die Strünke von den Blättern trennen, die Strünke wie Kohlrabi schälen, längs halbieren und in 3 mm dünne Scheiben schneiden; die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden und extra legen; 1/2 Bund Schlangenknolauch klein schneiden
- in Olivenöl zunächst die Spargelsalatstrünke unter Rühren anbraten, den Schlangenknolauch zugeben und mitbraten, nach ca. 8 Min. die Spargelsalatblätter und die abgeriebene Schale einer 1/2 Bio-Zitrone zugeben und kurz weiter garen; mit Salz, Pfeffer, 2 EL gehackter Dille und 1/2 Becher Sauerrahm abschmecken und zu Reis oder Quinoa servieren

gebratene Mangoldküchlein (für 2 Personen)

- 300 g Mangold ohne Stiel in reichlich Salzwasser blanchieren, kalt abspülen, abtropfen lassen und dann mit den Händen gut ausdrücken und grob hacken; in einer Schüssel mit 1 EL gehackter Dille, 1 EL gehacktes Basilikum, 1 TL Muskatnuss, 1 Prise Zucker, 2 EL Mehl, 2 EL gehackter Schlangenknolauch, 2 verquirlten Eiern vermengen und Alles grob pürieren; noch 60 g zerbröckelten Feta, Salz, Pfeffer zugeben
- in einer großen Pfanne ausreichend Sonnenblumenöl oder Ghee erhitzen, mit einem Esslöffel Küchlein aus der Mangoldmasse ins heiße Fett setzen und beidseitig goldbraun herausbraten; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- dazu eine Sauce aus 1 Becher Sauerrahm, 2 EL gehacktem Basilikum, 1 EL gehackte Dille, Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer servieren

Mairüben-Erdäpfelgratin (für 2 Personen)

- das Gemüse vorbereiten: 700 g Erdäpfel gut waschen und mit der Schale in 2 mm dünne Scheiben schneiden; 2 Mairüben schälen, halbieren und in 2 mm dünne Scheiben schneiden
- das Gemüse in eine feuerfeste Form geben, mit 1 Becher Schlagobers, 2 gepressten Knoblauchzehen, 2 guten Prisen geriebener Muskatnuss, reichlich Salz und Pfeffer gut vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 190° ca. 45 Min. goldgelb backen; dazu Salat servieren

Die 5. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **2 Salate**

große Kiste: **4 Salate**

Schlangenknolauch: die Triebspitzen vom Jungknolauch können klein geschnitten zum Anbraten in Gemüsegerichten verwendet werden

Mangold Bund

Mairüben: auch Navet genannt; sie sind teilweise wurmstichig - befallene Stellen bitte ausschneiden; kann roh oder gekocht verwendet werden

heurige Erdäpfel: die ersten dieser Saison; mit Schale verwenden

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

Zucchini: sind auch die ersten da! noch eine kleine Portion...

Artischocken: nur an manchen Standorten (Der Greißler, Cafe Einfahrt)! Wir haben jede Woche nur wenige, deshalb kommen sie ab nun jede Woche zu ein paar Standorten, sodass in den nächsten Wochen jede/r 1 mal Artischocken in der Kiste haben wird; die Artischocken in Salzwasser ca. 15 Min weich köcheln; eine Kräutervinaigrette zubereiten und die Artischockenblätter darin eintauchen und das weiche Ende abbeißen...

frische Kräuter:

Bund Dille

Bund Basilikum!

Kleiner Bund Zitronenverbene: für Tee oder Eistee

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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