

2. Juli 2019



gela Ernteanteils-Kiste 6

Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Rote Rüben mit Avocado und Sonnenblumenkernen (für 2 Personen)

- 4 EL Sonnenblumenkerne und etwas Salz in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und beiseitestellen
- 300 g Rote Rüben vom Blattgrün trennen; die Rüben waschen und mit der Schale in Wasser ca. 20 Min. bissfest kochen; kalt abspülen, die Schale herunter ziehen, die warmen Rüben halbieren, in breite Scheiben schneiden, noch warm mit 2 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer 10 Min. marinieren, dann 2 EL Olivenöl zugeben und abschmecken
- das Blattgrün in Stiel und Blatt trennen, in Olivenöl anbraten, zunächst die klein geschnittenen Stiele der Rüben und 1 gehackte Knoblauchzehe anbraten, nach einigen Minuten die in Streifen geschnittenen Blätter zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 1 Avocado schälen, halbieren und in breite Scheiben schneiden, in etwas Zitronensaft wälzen
- das Gemüse anrichten: Rote Rüben mit dem Blattgrün, 2 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehackten Estragon, 2 in sehr feine Ringe geschnittenen Stangensellerie (Blätter entfernt) und 3 in feine Ringe geschnittenen Jungzwiebel vermengen, die Avocados vorsichtig untermengen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und z.B. zu getoastetem Schwarzbrot servieren

Zucchini-Manouri-Puffer mit Kräuterrahm (für 2 Personen)

- für die Rahmsauce 1 Becher Sauerrahm mit 2 EL Zitronensaft, 3 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehacktem Estragon, Salz und Pfeffer vermengen und kühl stellen
- 300 g Zucchini grob reiben, mit Salz 10 Min ziehen lassen, danach das Wasser mit den Händen auspressen
- die Zuchiniraspeln mit 2 in sehr feine Ringe geschnittenen Stangensellerie (Blätter entfernt), 1 verquirltem Ei, abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone, 3 gehackten Jungzwiebeln, 1 gehackten Knoblauchzehe, 30 g Mehl, 1 TL gemahlenem Koriander, 1/2 TL gemahlenem Kardamom, 2 EL gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen
- 80 g Manouri (oder Feta) in 1 cm große Würfel geschnitten vorsichtig unterheben
- in einer breiten Pfanne reichlich Sonnenblumenöl oder Ghee erhitzen, mit einem Esslöffel jeweils Zuchinimasse zu Puffern hineinsetzen und beidseitig goldbraun herausbraten

gebackene Karotten und Rote Rüben mit Tahinijoghurt und Karottengrünsauce

- 1 Bund junge Karotten vom Grün befreien, gut waschen und längs halbieren; 300 g Rote Rüben (ohne Blattgrün) schälen und in längliche 0,5 cm breite Streifen schneiden
- das Gemüse auf einem Backblech mit 2 EL Olivenöl, 2 TL Honig, 1 TL Kreuzkümmelsamen, Salz und reichlich Pfeffer vermengen und im Backrohr bei 190° ca. 30 Min. gar backen
- für das Tahinijoghurt 40 g Tahini, 130 g griechisches Joghurt, 2 EL Zitronensaft, 1 gepresste Knoblauchzehe, Salz vermengen
- für die Karottengrünsauce: das Grün von einem halben Bund Karotten grob schneiden und im Mixer mit reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie, 3 EL Zitronensaft zu einer cremigen Sauce mixen
- das Gemüse mit dem Tahinijoghurt und der Karottengrünsauce anrichten und z.B. zu Quinoa servieren

Die 6. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: 2 Salate (1 süßer, 1 leicht bitterer Endivien),

große Kiste: 4 Salate (2 süße, 2 leicht bittere Endivien)

Jungzwiebelbund: wir haben es nicht geschafft alle Minzwiebel zu putzen – bitte selber nachputzen

Rote Rüben: das Blattgrün ist wie Mangold zu verwenden; es gibt teilweise dunkelrote, oder auch weiße und geringelte Rüben

Zucchini: sie werden uns den ganzen Sommer in jeder Kiste begleiten, da sie 2 mal pro Woche geerntet werden müssen

Stangensellerie im Bund: unser Stangensellerie hat sehr schmale Stiele und schmeckt sehr aromatisch

junge Karotten im Bund: die ersten Karotten der Saison! Das Karottenrün kann für ein Pesto verwendet werden

Neuseelandspinat: gehört zur Familie der Eiskrautgewächse und kommt ursprünglich aus Neuseeland; wie Spinat zu verwenden; den Neuseelandspinat in reichlich kochendem Salzwasser für 3 Min. blanchieren, abgießen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

Entweder Gurke oder Spitzkraut: in manchen Kisten ist eine Gurke (**bitte das bittere Ende abschneiden!**) in anderen Kisten ist ein Spitzkraut (roh oder kurz gebraten zu verwenden)

frische Kräuter:

1 Bund Petersilie

1 Bund Estragon: die Blätter abzupfen und klein hacken und zu Gemüsegerichten verwenden

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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