

16. Juli 2019

gela Ernteanteils-Kiste 8



Liebe ErnteanteilerInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

das Wetter war letzte Woche teilweise recht kühl, manches ist gut gewachsen, manches, wie die Paradeiser, lassen noch auf sich warten...

gefüllte Zucchini mit Pinienkerntopping (für 2 Personen)

- 2 mittelgroße Zucchini (oder 1 große) längs halbieren; einen Teil des Fruchtfleisches mit einem Löffel heraus schaben und grob hacken, etwas salzen und 10 Min. ziehen lassen, dann mit den Händen die Flüssigkeit herausdrücken
- unter das Zucchinifruchtfleisch 2 EL Semmelbrösel, 1 Ei, 40 g geriebenen Parmesan, 2 EL gehacktem Basilikum, Salz und Pfeffer mengen
- 1 gehackte Jungzwiebel, 1 gehackte kleine Petersilwurzel in Olivenöl anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen mitbraten, beides zum Zucchinifruchtfleisch zugeben
- die Zucchinihälften auf ein Backblech setzen, an den Schnittflächen mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern, mit der Zucchinifruchtfleischmasse befüllen und im vorgeheizten Backofen bei 220° Umluft ca. 20 bis 30 Min. backen, bis die Zucchini weich sind.
- in der Zwischenzeit 2 EL Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, dann abkühlen lassen; die Pinienkerne mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer halben Bio-Zitrone, 2 EL gehackter Petersilie, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen und über die fertigen Zucchinihälften träufeln

Pasta mit gebratenen Karotten und Karottengrünpesto (für 2 Personen)

- aus 3 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Walnüssen, 2 EL geriebenem Parmesan, 6 EL gehacktem Karottengrün, 2 EL gehacktem Basilikum, 4 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer im Mixer ein Karottengrünpesto herstellen
- 1 gehackten Jungzwiebel in Olivenöl anbraten, 400 g gut gewaschene und in feine Stiftchen geschnittene Karotten und 1 kleine fein geschnittene Petersilwurzeln zugeben und mitbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen mitbraten
- mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer halben Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie abschmecken
- in der Zwischenzeit 250 g Pasta in reichlich Salzwasser al dente köcheln
- die Nudeln mit dem Karottengemüse und dem Karottengrünpesto vermengen und mit Parmesan bestreuen und mit zusätzlichem Zitronensaft beträufeln

gebackene Rote Rüben mit Ziegenfrischkäse und Minze (für 2 Personen)

- 2 Rote Rübenknolle waschen, vom Blattgrün befreien und mit der Schale in Wasser ca. 25 Min bissfest kochen, dann schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
- die warmen Rübenstücke mit 1 gepressten Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, TL Honig vermengen; etwas grob zerpflückte Minze, 100g in Stücke geschnittenem frischen Ziegenkäse vorsichtig unterheben; z.B. zu getoastetem Schwarzbrot servieren

Die 8. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: 1 Salat, 1 Friseesalat

große Kiste: 2 Salate, 2 Friseesalate

Minz-Joghurt-Dressing zum Salat: ½ Becher Joghurt mit 2 EL fein gehackter Minze, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, ½ TL Honig, Salz, Pfeffer vermengen

Jungzwiebel

Rote Rüben mit Grün: das Blattgrün ist wie Mangold zu verwenden; 1 dunkelrote und eine weiß-pink-geringelte Sorte

Zucchini: sind teilweise übers Wochenende recht groß geworden...

Karottenbund: auch das Karottengrün ist z.B. als Pesto zu verwenden

Petersilwurzeln mit Grün: eine kleine Portion; die Petersilwurzeln sind noch sehr klein, aber sie mussten am Feld ausgedünnt werden und deshalb haben wir schon einzelne geerntet; das Grün als Petersilie verwenden; die Wurzeln klein geschnitten in Gemüsegerichten verarbeiten

Neuseelandspinat: gehört zur Familie der Eiskrautgewächse und kommt ursprünglich aus Neuseeland; wie Spinat zu verwenden

Neuseelandspinat mit Rosinen: 2 EL Rosinen mit 1 EL Balsamicoessig, 1 gepressten Knoblauchzehe und 2 EL Wasser 10 Min. einweichen; 240 g Neuseelandspinat in reichlich kochendem Salzwasser für 3 Min. blanchieren, abgießen, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und Zitronensaft abschmecken und die Rosinen (abgegossen) untermengen

entweder Gurke oder Paradeiser: von beidem ist noch nicht viel da, deshalb gibt es in manchen Kisten Gurken, in manchen eine Mini Portion Paradeiser; **Achtung!** das bittere Ende der Gurke wegschneiden!

frische Kräuter:

1 Bund Basilikum

1 Bund Minze

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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