

23. Juli 2019

gela Ernteanteils-Kiste 9



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...

gebackene Erdäpfeln und Zucchini mit Feta und Kräutern (für 2 Personen)

- 1 kg Erdäpfeln mit der Bürste waschen, mit der Schale in reichlich kochendem Salzwasser 7 Min. köcheln lassen, in ein Sieb abgießen und trocken tupfen; auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten, mit 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL klein geschnittenem Salbei und Meersalz vermengen und ca. 40 Min. bei 220° goldbraun backen
- 500 g Zucchini in feine Scheiben schneiden und auf ein 2. Backblech ausbreiten, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, der abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone vermengen und ca. 25 Min. in Backrohr dazu schieben
- in einem kleinen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen, 4 in dünne Scheiben geschnittene Knoblauchzehen vorsichtig darin hellbraun anbraten, über die fast fertigen Erdäpfel und Zucchini gießen und noch 4 Min. im Backrohr garen

Reisküchlein mit Stangensellerie-Kapern-Oliven-Gemüse (für 2 Personen)

- 100 g Basmatireis fertig köcheln, abkühlen lassen, danach mit 1 verquirltem Ei, 50 g geriebenem Parmesan, 70 g griechischem Joghurt, Salz, Pfeffer vermengen; zu flachem Küchlein formen und in einer breiten Pfanne in Olivenöl beidseitig knusprig herausbacken
- von einem Bund Stangensellerie die Blätter abzupfen, die Stangen in 1 cm lange Stücke schneiden; in einer Pfanne in Olivenöl 3 EL gehackten Lauch und den Stangensellerie sanft einige Minuten anbraten, dann 2 EL Pinienkerne und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und unter Rühren langsam braten bis die Pinienkerne goldbraun sind, vom Herd nehmen und folgendes untermengen: 2 EL Kapern, 1 EL Kapernlake, 1 TL Weißweinessig, 2 EL entkernte und grob gehackte grüne Oliven, 1 Prise Rohrzucker, 60 g Rosinen (zuvor in warmem Wasser eingeweicht und dann ausgedrückt), 3 EL gehackte Petersilie, die abgeriebene Schale einer 1/2 Bio-Zitrone, 1 Prise Safran (in 1 EL heißem Wasser aufgelöst), etwas Salz und Pfeffer
- das warme Gemüse zu den Reisküchlein servieren

Mangold-Polenta-Auflauf (für 2 Personen)

- einen 1/2 gehackten Lauch in Olivenöl sanft anbraten, die in feine Streifen geschnittenen Stiele von 350 g Mangold, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 TL Kreuzkümmelsamen mitbraten, die in breite Streifen geschnittenen Mangoldblätter zugeben und das Gemüse einige Minuten zugedeckt zusammenfallen lassen, mit 150 g grob zerbröckeltem Feta, Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern abschmecken
- 120 g Polenta, 30 g geriebenen Parmesan, 150 g griechisches Joghurt, 2 verquirlte Eier, 50 ml Olivenöl, 240 ml Wasser, Salz, Pfeffer, eine gute Prise geriebene Muskatnuss gut vermengen; die Hälfte der Masse in eine feuerfeste Form füllen, den Mangold darauf verteilen, mit der 2. Hälfte der Polentamasse begießen und den Auflauf im vorgeheizten Backrohr ca. 40 Min. bei 200° goldbraun backen

Die 9. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: 1 Salat

große Kiste: 2 Salate

Jungknoblauch: nun müssen die Trennhäute zwischen den Zehen schon entfernt werden, da sie zäh sind

Lauch

Mangold

Zucchini: haben wir jetzt sehr viele, deshalb gibt es eine große Portion...

Junge Erdäpfel: die Schale gut abbürsten und mitverwenden

Malabarspinat: auch „Indischer Spinat“ genannt, ein tropisches Basellagegewächs; er soll aus Ostindien und Indonesien stammen; die dickfleischigen Blätter erinnern im Geschmack an Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium und können roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendet werden; bei längerem Garen entwickeln die Blätter eine leicht schleimige Konsistenz (ähnlich Okra); **samt Stielen verwendbar; zähe, harte Stielteile entfernen!**

Malabarspinat-Paradeiser-Salat: 200 g Malabarspinat samt Stielen in breite Streifen schneiden (**zähe, harte Stielteile entfernen**), 2 mittlere Paradeiser in kleine Würfel schneiden; eine Marinade aus ½ TL Senf, ½ TL Honig, 1 gepressten Knoblauchzehe, 1 EL Weinessig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten; die Marinade vorsichtig unter das Gemüse heben

Gurken: gibt es grüne und gelbe; **Achtung!** das bittere Ende der Gurke wegschneiden!

Paradeiser: eine kleine, bunte Portion

Stangensellerie: die Stiele sind klein, aber sehr aromatisch

frische Kräuter:

1 Mischbund Oregano/Salbei

1 Bund Petersilie: krause Petersilie oder glatte Petersilie

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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

23. Juli 2019

gela Ernteanteils-Kiste 9



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...

gebackene Erdäpfeln und Zucchini mit Feta und Kräutern (für 2 Personen)

- 1 kg Erdäpfeln mit der Bürste waschen, mit der Schale in reichlich kochendem Salzwasser 7 Min. köcheln lassen, in ein Sieb abgießen und trocken tupfen; auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten, mit 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL klein geschnittenem Salbei und Meersalz vermengen und ca. 40 Min. bei 220° goldbraun backen
- 500 g Zucchini in feine Scheiben schneiden und auf ein 2. Backblech ausbreiten, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, der abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone vermengen und ca. 25 Min. in Backrohr dazu schieben
- in einem kleinen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen, 4 in dünne Scheiben geschnittene Knoblauchzehen vorsichtig darin hellbraun anbraten, über die fast fertigen Erdäpfel und Zucchini gießen und noch 4 Min. im Backrohr garen

Reisküchlein mit Stangensellerie-Kapern-Oliven-Gemüse (für 2 Personen)

- 100 g Basmatireis fertig köcheln, abkühlen lassen, danach mit 1 verquirltem Ei, 50 g geriebenem Parmesan, 70 g griechischem Joghurt, Salz, Pfeffer vermengen; zu flachem Küchlein formen und in einer breiten Pfanne in Olivenöl beidseitig knusprig herausbacken
- von einem Bund Stangensellerie die Blätter abzupfen, die Stangen in 1 cm lange Stücke schneiden; in einer Pfanne in Olivenöl 3 EL gehackten Lauch und den Stangensellerie sanft einige Minuten anbraten, dann 2 EL Pinienkerne und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und unter Rühren langsam braten bis die Pinienkerne goldbraun sind, vom Herd nehmen und folgendes untermengen: 2 EL Kapern, 1 EL Kapernlake, 1 TL Weißweinessig, 2 EL entkernte und grob gehackte grüne Oliven, 1 Prise Rohrzucker, 60 g Rosinen (zuvor in warmem Wasser eingeweicht und dann ausgedrückt), 3 EL gehackte Petersilie, die abgeriebene Schale einer 1/2 Bio-Zitrone, 1 Prise Safran (in 1 EL heißem Wasser aufgelöst), etwas Salz und Pfeffer
- das warme Gemüse zu den Reisküchlein servieren

Mangold-Polenta-Auflauf (für 2 Personen)

- einen 1/2 gehackten Lauch in Olivenöl sanft anbraten, die in feine Streifen geschnittenen Stiele von 350 g Mangold, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 TL Kreuzkümmelsamen mitbraten, die in breite Streifen geschnittenen Mangoldblätter zugeben und das Gemüse einige Minuten zugedeckt zusammenfallen lassen, mit 150 g grob zerbröckeltem Feta, Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern abschmecken
- 120 g Polenta, 30 g geriebenen Parmesan, 150 g griechisches Joghurt, 2 verquirlte Eier, 50 ml Olivenöl, 240 ml Wasser, Salz, Pfeffer, eine gute Prise geriebene Muskatnuss gut vermengen; die Hälfte der Masse in eine feuerfeste Form füllen, den Mangold darauf verteilen, mit der 2. Hälfte der Polentamasse begießen und den Auflauf im vorgeheizten Backrohr ca. 40 Min. bei 200° goldbraun backen

Die 9. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: 1 Salat

große Kiste: 2 Salate

Jungknoblauch: nun müssen die Trennhäute zwischen den Zehen schon entfernt werden, da sie zäh sind

Lauch

Mangold

Zucchini: haben wir jetzt sehr viele, deshalb gibt es eine große Portion...

Junge Erdäpfel: die Schale gut abbürsten und mitverwenden

Malabarspinat: auch „Indischer Spinat“ genannt, ein tropisches Basellagegewächs; er soll aus Ostindien und Indonesien stammen; die dickfleischigen Blätter erinnern im Geschmack an Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium und können roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendet werden; bei längerem Garen entwickeln die Blätter eine leicht schleimige Konsistenz (ähnlich Okra); **samt Stielen verwendbar; zähe, harte Stielteile entfernen!**

Malabarspinat-Paradeiser-Salat: 200 g Malabarspinat samt Stielen in breite Streifen schneiden (**zähe, harte Stielteile entfernen**), 2 mittlere Paradeiser in kleine Würfel schneiden; eine Marinade aus ½ TL Senf, ½ TL Honig, 1 gepressten Knoblauchzehe, 1 EL Weinessig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zubereiten; die Marinade vorsichtig unter das Gemüse heben

Gurken: gibt es grüne und gelbe; **Achtung!** das bittere Ende der Gurke wegschneiden!

Paradeiser: eine kleine, bunte Portion

Stangensellerie: die Stiele sind klein, aber sehr aromatisch

frische Kräuter:

1 Mischbund Oregano/Salbei

1 Bund Petersilie: krause Petersilie oder glatte Petersilie

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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