



GeLa Ernteanteils-Kiste 10

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,
Jetzt kommen immer neue Sommergemüse dazu:
Diesmal Melanzani.

Zucchini-Brokkoli-Auflauf

- Eine Handvoll Brokkoliröschen in Wasser ca. 10 Minuten dünsten und abseihen
- 2 gehackte Jungzwiebel in Olivenöl anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen, eine kleine fein geschnittene Fenchelknolle und etwas gehackten Chili zugeben und sanft mitbraten; 500 g enthäutete und gehackte Paradeiser, 2 EL gehacktes Zitronenbohnenkraut zugeben und 20 Min. köcheln lassen, gut salzen
- 400 g Zucchini längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in Mehl (oder Maismehl) wenden und in einer großen Pfanne in Sonnenblumenöl beidseitig goldbraun braten, beidseitig salzen
- das Backrohr auf 180° vorheizen; in eine ausgebutterte Form eine Schicht gebratenes und gedünstetes Gemüse legen, etwas Paradeissauce und etwas in feine Scheiben geschnittenen Mozzarella darauf verteilen und dann weitere Schichten Gemüse, Paradeissauce, Mozzarella auflegen (insgesamt 2 Mozzarella verbrauchen); zum Schluß 20 g geriebenen Parmesan auf dem Auflauf verteilen und im Backrohr 30 Min. überbacken; dazu Salat servieren

Melanzaniröllchen (Involtini di melanzane)

Dieses Rezept ist aus dem Kochbuch von Claudio del Principe und Katharina Seiser, Italien Vegetarisch.

- Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 500 g Melanzani der Länge nach in 3 mm dicke Scheiben schneiden, beidseitig mit Olivenöl bepinseln und auf einem mit Backpapier ausgeschlagenen Backblech im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Min. backen, bis sie Farbe bekommen, wenden und weitere 10 - 15 Min. bräunen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, Melanzanischeiben salzen, pfeffern und auf dem Backblech abkühlen lassen.
- 2 Burrata di Bufala oder Büffelmozzarella in Streifen schneiden; je 1 Burrata-Streifen und 1 Basilikumblatt auf die Melanzanischeiben setzen, zu Röllchen aufwickeln und auf eine Servierplatte setzen. Nach Belieben etwas Olivenöl und ein paar Tropfen Balsamessig über die Röllchen geben, Pfeffer darüber mahlen und mit Basilikumblättern garnieren.

Pasta mit Mangold und Pesto

- für das Pesto von 1/2 Bund Zitronenbohnenkraut die Nadeln von den Stielen zupfen und fein schneiden; gemeinsam mit 3 EL grob geschnittenes Basilikum, reichlich Olivenöl, 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Pinienkernen und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren; 3 EL fein geriebenen Parmesan untermengen
- vom Mangold die Stiele und die Blätter getrennt in Streifen schneiden. 1 Zwiebel fein hacken; 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden; etwas Chili fein hacken; die Schale einer 1/2 Zitrone fein abreiben
- die Zwiebel in Olivenöl anbraten; den Knoblauch, den Chili und die Mangoldstiele zugeben und mitbraten; nach 3 Min. die Mangoldblätter zugeben und einige Min. mit braten; salzen und pfeffern und die Zitronenschale untermengen
- in der Zwischenzeit 240 g Pasta in Salzwasser al dente köcheln, abgießen
- die Nudeln mit dem Gemüse vermengen, mit 100 g zerbröseltem Ricotta bestreuen und mit dem Pesto beträufeln

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 1 **Salat**, große Kiste: 2 **Salate**

Zwiebel

Melanzani: in ein paar Kisten findet ihr eventuell auch weiße und runde (rote) Sorten

Mangold

Zucchini: wir haben unterschiedliche Sorten (nicht alle sind in jeder Kiste): "Costates Romanesco" (hellgrün, länglich), "Gold Rush" (gelb, länglich), Black Beauty" (dunkelgrün, länglich), "Tonda Chiara" (rund, hellgrün), "Zaphito" (rund, mittelgrün, wachsartig; ist zwar botanisch ein Kürbis, wird aber als junge Frucht wie Zucchini geerntet)

Zapallito: ein grünlänzender Kürbis, der wie Zucchini verarbeitet werden kann.

Brokkoli

Paprika

Chili

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bei den meisten unserer Gurken bitter! Es gibt unterschiedliche Gurkensorten: welche aus dem Folientunnel, welche vom Freiland, runde Zitronengurken, braunschalige Gurken (gehören geschält). Zur Unterscheidung mit den Zucchini: die Gurken haben einen dünnen Stielansatz; die Zucchini haben einen breiten Stielansatz.

Paradeiser

Okraschoten: können wunderbar in ca. 1cm dünne Stücke geschnitten und in Olivenöl ca. 8-10 Min gebraten werden. Ein bisschen Meersalz darüber und als kleine Beilage zum Essen genießen.

1 kleiner Fenchel

Sommerportulak: Blätter und Stiele eignen sich ideal für Salate

1 Bund Zitronenbohnenkraut

1 Bund Basilikum

1 Bund Bergtee: frisch oder getrocknet als Tee

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen! Liebe Grüße,
Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz

GeLa Ernteanteils-Kiste 10



Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Jetzt kommen immer neue Sommergemüse dazu:

Diesmal Melanzani.

Zucchini-Brokkoli-Auflauf

Eine Handvoll Brokkoliröschen in Wasser ca. 10 Minuten dünsten und abseihen

- 2 gehackte Jungzwiebel in Olivenöl anbraten, 2 gehackte Knoblauchzehen, eine kleine fein geschnittene Fenchelknolle und etwas gehackten Chili zugeben und sanft mitbraten; 500 g enthäutete und gehackte Paradeiser, 2 EL gehacktes Zitronenbohnenkraut zugeben und 20 Min. köcheln lassen, gut salzen
- 400 g Zucchini längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in Mehl (oder Maismehl) wenden und in einer großen Pfanne in Sonnenblumenöl beidseitig goldbraun braten, beidseitig salzen
- das Backrohr auf 180° vorheizen; in eine ausgebutterte Form eine Schicht gebratenes und gedünstetes Gemüse legen, etwas Paradeissauce und etwas in feine Scheiben geschnittenen Mozzarella darauf verteilen und dann weitere Schichten Gemüse, Paradeissauce, Mozzarella auflegen (insgesamt 2 Mozzarella verbrauchen); zum Schluß 20 g geriebenen Parmesan auf dem Auflauf verteilen und im Backrohr 30 Min. überbacken; dazu Salat servieren

Melanzaniröllchen (Involtini di melanzane)

Dieses Rezept ist aus dem Kochbuch von Claudio del Principe und Katharina Seiser, Italien Vegetarisch.

- Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 500 g Melanzani der Länge nach in 3 mm dicke Scheiben schneiden, beidseitig mit Olivenöl bepinseln und auf einem mit Backpapier ausgeschlagenen Backblech im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Min. backen, bis sie Farbe bekommen, wenden und weitere 10 - 15 Min. bräunen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, Melanzanischeiben salzen, pfeffern und auf dem Backblech abkühlen lassen.
- 2 Burrata di Bufala oder Büffelmozzarella in Streifen schneiden; je 1 Burrata-Streifen und 1 Basilikumblatt auf die Melanzanischeiben setzen, zu Röllchen aufwickeln und auf eine Servierplatte setzen. Nach Belieben etwas Olivenöl und ein paar Tropfen Balsamessig über die Röllchen geben, Pfeffer darüber mahlen und mit Basilikumblättern garnieren.

Pasta mit Mangold und Pesto

- für das Pesto von 1/2 Bund Zitronenbohnenkraut die Nadeln von den Stielen zupfen und fein schneiden; gemeinsam mit 3 EL grob geschnittenes Basilikum, reichlich Olivenöl, 2 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Pinienkernen und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren; 3 EL fein geriebenen Parmesan untermengen
- vom Mangold die Stiele und die Blätter getrennt in Streifen schneiden. 1 Zwiebel fein hacken; 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden; etwas Chili fein hacken; die Schale einer 1/2 Zitrone fein abreiben
- die Zwiebel in Olivenöl anbraten; den Knoblauch, den Chili und die Mangoldstiele zugeben und mitbraten; nach 3 Min. die Mangoldblätter zugeben und einige Min. mit braten; salzen und pfeffern und die Zitronenschale untermengen
- in der Zwischenzeit 240 g Pasta in Salzwasser al dente köcheln, abgießen
- die Nudeln mit dem Gemüse vermengen, mit 100 g zerbröseltem Ricotta bestreuen und mit dem Pesto beträufeln

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 1 **Salat**, große Kiste: 2 **Salate**

Zwiebel

Melanzani: in ein paar Kisten findet ihr eventuell auch weiße und runde (rote) Sorten

Mangold

Zucchini: wir haben unterschiedliche Sorten (nicht alle sind in jeder Kiste): "Costates Romanesco" (hellgrün, länglich), "Gold Rush" (gelb, länglich), Black Beauty" (dunkelgrün, länglich), "Tonda Chiara" (rund, hellgrün), "Zaphito" (rund, mittelgrün, wachsartig; ist zwar botanisch ein Kürbis, wird aber als junge Frucht wie Zucchini geerntet)

Zapallito: ein grün glänzender Kürbis, der wie Zucchini verarbeitet werden kann.

Brokkoli

Paprika

Chili

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bei den meisten unserer Gurken bitter! Es gibt unterschiedliche Gurkensorten: welche aus dem Folientunnel, welche vom Freiland, runde Zitronengurken, braunschalige Gurken (gehören geschält). Zur Unterscheidung mit den Zucchini: die Gurken haben einen dünnen Stielansatz; die Zucchini haben einen breiten Stielansatz.

Paradeiser

Okraschoten: können wunderbar in ca. 1cm dünne Stücke geschnitten und in Olivenöl ca. 8-10 Min gebraten werden. Ein bisschen Meersalz darüber und als kleine Beilage zum Essen genießen.

1 kleiner Fenchel

Sommerportulak: Blätter und Stiele eignen sich ideal für Salate

1 Bund Zitronenbohnenkraut

1 Bund Basilikum

1 Bund Bergtee: frisch oder getrocknet als Tee

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen! Liebe Grüße,
Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz