



# GeLa Ernteanteils-Kiste 11

## Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Das Wetter der letzten Woche war kühler und regnerisch. Paradeiser sind deshalb zur Zeit weniger reif.

### Chioggia Rüben mit Linsen und Koriander/Dille

- Das Backrohr auf 200° vorheizen. 400 g Chioggia Rübe schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden; die Rüben auf einem Backblech mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 TL Kurkuma Pulver, 2 gepressten Knoblauchzehen vermengen und ca. 20 Min. im Backrohr backen
- 100 g Chioggia Rübe roh in hauchdünne Scheiben schneiden und sofort mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren und beiseite stellen
- In der Zwischenzeit 150 g Linsen mit 1 Lorbeerblatt in kochendem Wasser ca. 20 Min. al dente köcheln; die Linsen abgießen und warm mit 1 EL Weinessig, 1 EL Zitronensaft, dem Schalenabrieb einer ½ Zitrone, Salz Pfeffer vermengen
- Die warmen Chioggia Rüben unter die Linsen mischen, 3 EL in feine Ringe geschnittenen Lauch, 2 EL gehackten frischen Koriander/Dille untermengen, auf Tellern anrichten und die rohen Rübenscheiben rundum legen

### Karotten, Zucchini und Paradeiser aus dem Backrohr

- 500 g Karotten mit der Gemüsebürste waschen, in mundgerechte Stücke schneiden; 500 g kleine Paradeiser halbieren; 500 g Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden
- Das Backrohr auf 200° Umluft vorheizen; ein Backblech mit Backpapier belegen und zunächst Karotten und Paradeiser darauf verteilen; mit reichlich Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 25 Min. backen
- Nun die mit Salz, Pfeffer, 2 gepressten Knoblauchzehen und Olivenöl gewürzten Zucchini aufs Backblech dazu geben und weitere 20 Min. backen
- Das Gemüse mit gehacktem frischen Koriander/Dille bestreuen

### Malabarspinat mit Nudeln, Paradeisern und Büffelmozzarella

- 250 g dünne Sphagettini in Salzwasser al dente köcheln, abgießen und beiseite stellen
- In einer Pfanne ½ fein geschnittenen Lauch, 2 gehackte Knoblauchzehen und 1 EL fein gehackten Ingwer in Olivenöl einige Minuten sanft anbraten; den in feine Streifen geschnittenen Malabarspinat zugeben und 2 Min. weiter braten; 250 g in kleine Würfel geschnittene Paradeiser zugeben und 2 Min. weiter braten; gut mit Salz, Pfeffer und evtl. Chilipulver abschmecken
- Das Gemüse unter die Nudeln heben, auf Tellern anrichten, je einen halben gewürfelten Büffelmozzarella darauf verteilen und mit gehacktem frischen Koriander/Dille bestreuen

### Gurkensalat mit Knoblauch und Ingwer

- 2 Gurken halbieren und in feine Scheiben schneiden
- 2 Knoblauchzehen und 1 kleines Stück Ingwer fein hacken und im Mörser mit etwas Salz zerstoßen
- Die Gurken mit Sesamöl, Reissessig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch/Ingwer, 1 EL gehacktem frischen Koriander/Dille mischen

## Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 2 **Salate**, große Kiste: 4 **Salate**

### **Lauch, Knoblauch**

**Karotten:** heute wieder Karotten (wie letzte Woche), da wir bei dem feuchten Boden die Erdäpfeln nicht ernten können...

**Malabarspinat:** auch indischer Spinat genannt; roh als Salat oder ganz kurz angebraten als Gemüse verwenden; auch die Stiele verwenden, wenn sie nicht zäh sind

**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)

**Rote Rüben "Barbabietola di Chioggia":** manche haben außen dunkle Stellen – diese bitte wegschneiden; eine Sorte aussen rosa, innen pink-weiß geringelt; kann sehr fein geschnitten und mariniert als Rohkostsalat gegessen werden oder angebraten oder im Rohr gebacken.

### **Paprika**

### **Gurken**

### **Paradeiser**

**Maiskolben:** der erste frische Mais ist da; manche Kolben haben Stellen zum ausschneiden; der Mais schmeckt gekocht mit Salz und Butter oder die Körner rundum vom Kolben schneiden und als Rohkostsalat essen

**1 Bund Koriander oder Dille:** von beidem war nicht genug da, deshalb entweder oder...

**1 Bund Bergtee:** mit grau-grünen, behaarten Blättern; frisch oder getrocknet als Tee zu verwenden



**Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

**Liebe Grüße,**

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz