



GeLa Ernteanteils-Kiste 13

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Es hat viel geregnet, die Ernte heute war eine Gatsch-/Schlammparty! Bitte um Nachsicht wenn auch teilweise Gatsch auf dem Gemüse geblieben ist...

Gemüselasagne mit Melanzani und Zucchini

- 500 g Melanzani in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl begießen und darin wenden, salzen und pfeffern; mit 500 g Zucchini ebenso verfahren und auf ein extra Backblech legen; das Gemüse im vorgeheizten Backrohr bei 180 ° backen; die Zucchini a. 15 Min.; die Melanzani ca. 25 Min.
- In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf ½ fein geschnittene Zwiebel in Olivenöl anbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackten Rosmarin, einen in kleine Würfel geschnittenen Paprika zugeben und unter Rühren sanft weiter braten; 400 g klein gewürfelte Paradeiser, etwas Wasser, 3 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben und die Sauce 15 Min. köcheln lassen
- Eine Béchamelsauce zubereiten: 2 EL Butter in einem Topf erhitzen; 3 EL Dinkelmehl einrühren und unter Rühren einige Minuten anrösten; dann mit dem Schneebesen langsam 300 ml Milch einrühren und die Sauce zum köcheln bringen; einige Minuten eindicken lassen; mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und dem Schalenabrieb einer Bio-Zitrone abschmecken
- Nun in eine ausgebutterte Form etwas Paradeisersauce geben; dann eine Lage Lasagneblätter hinein legen; darauf die Zucchini verteilen und mit ½ klein gewürfelten Mozzarella bestreuen; dann eine Schicht Béchamelsauce; dann wieder eine Lage Lasagneblätter; darauf eine Schicht Paradeisersauce, dann die Melanzanischeiben und die 2. Hälfte gewürfelten Mozzarella; nun wieder Lasagneblätter (insgesamt 1 Packung) und üppig Bechamelsauce darauf verteilen
- Die Lasagne bei 180° 30 Min. backen. Danach mit reichlich geriebenem Parmesan bestreuen und weitere 15 Min. ins Backrohr schieben. Zur Lasagne einen Salat servieren.

Fenchel-Gelbe Rote Rüben-Puffer mit Paradeiser-Gurkensalat

- 400 g gelbe Rote Rübe und 250 g Fenchel grob reiben; das Gemüse mit 2 verquirlten Eiern, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer, 3 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehacktem Rosmarin, ½ TL Kurkumapulver, je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander und 1 gepressten Knoblauchzehe vermengen
- In einer breiten Pfanne reichlich Ghee oder Kokosöl erhitzen, mit dem Löffel Puffer hineinsetzen und beidseitig goldbraun und knusprig herausbraten
- In der Zwischenzeit aus 200 g klein gewürfelten Paradeisern, 200 g klein gewürfelter Gurke, 2 EL fein gehackter Zwiebel, 2 EL Olivenöl, etwas Apfelessig, 2 EL gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer einen kleinen Salat machen und zu den Puffern servieren

Mais-Paprika-Stangensellerie-Salat mit Croutons

- Für die Croutons 2 große Scheiben Sauerteigbrot mit der Kruste in mundgerechte Stücke reißen, in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 12 Min. goldbraun backen; zwischendurch 2 mal wenden; danach auf Küchenpapier legen, eventuell noch etwas salzen und pfeffern
- 2 Maiskolben putzen und jeweils senkrecht auf ein Brett stellen und mit einem scharfen Messer rundherum von oben nach unten die Maiskörner abschneiden; 1 Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden; 3 Stangensellerie von den Blättern befreien und in schmale Scheiben schneiden; das Gemüse in eine Schüssel geben
- ein Dressing aus 1 gepressten Knoblauchzehe, ¼ fein gehackter Zwiebel, 1 TL Dijonsenf, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl zubereiten
- das Gemüse und die Croutons mit dem Dressing und reichlich gehackter Petersilie vermengen und 10 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Zwiebel, Knoblauch

Portulak (im Plastiksackerl): Stiele mit grünen, sukkulenten Blättern; hauptsächlich Wildportulak, teilweise auch Kulturportulak; reich an Vitamin C; eignet sich samt Stiel als Salat oder Salatbeigabe; zähe Stielteile entfernen

Gelbe Rote Rübe: noch eine weitere Rote Rüben Sorte "Burpees Golden"; wie Rote Rüben zu verwenden; das Blattgrün wie Mangold; leicht süßlicher Geschmack

Melanzani: violette, rote runde kleine, weiße Melanzani sind dabei (nicht in jeder Kiste jede Sorte)

Zucchini: werden schon etwas weniger reif

Paprika

Gurken: gibt es nach wie vor viele...

Paradeiser: diesmal ist wieder eine größere Portion reif geworden; falls zu weiche Paradeiser dabei sind (die bei euch dann schon matschig ankommen), bitte diese entfernen...es gehen uns immer wieder mal überreife oder rissige durch die Lappen...

Maiskolben: manche Kolben haben Stellen zum ausschneiden; der Mais schmeckt gekocht mit Salz und Butter; oder wie im Rezept beschrieben verarbeiten

Fenchel

Stangensellerie: roh fein geschnitten in den Salat oder angebraten als Gemüse verwenden; oder einen als sehr gesund geltenden **Selleriesaft herstellen:** den rohen Stangensellerie in Stücke schneiden, 100 ml Wasser zugeben, mit dem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb abgießen

1 Bund Petersilie, 1 Bund Rosmarin

Bitte alle Leerkisten retour bringen!! Wir haben sonst zu wenige!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz



GeLa Ernteanteils-Kiste 13

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Es hat viel geregnet, die Ernte heute war eine Gatsch-/Schlammpartie!
Bitte um Nachsicht wenn auch teilweise Gatsch auf dem Gemüse geblieben ist...

Gemüselasagne mit Melanzani und Zucchini

- 500 g Melanzani in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl begießen und darin wenden, salzen und pfeffern; mit 500 g Zucchini ebenso verfahren und auf ein extra Backblech legen; das Gemüse im vorgeheizten Backrohr bei 180 ° backen; die Zucchini a. 15 Min.; die Melanzani ca. 25 Min.
- In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf ½ fein geschnittene Zwiebel in Olivenöl anbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackten Rosmarin, einen in kleine Würfel geschnittenen Paprika zugeben und unter Rühren sanft weiter braten; 400 g klein gewürfelte Paradeiser, etwas Wasser, 3 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben und die Sauce 15 Min. köcheln lassen
- Eine Béchamelsauce zubereiten: 2 EL Butter in einem Topf erhitzen; 3 EL Dinkelmehl einrühren und unter Rühren einige Minuten anrösten; dann mit dem Schneebesen langsam 300 ml Milch einrühren und die Sauce zum köcheln bringen; einige Minuten eindicken lassen; mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und dem Schalenabrieb einer Bio-Zitrone abschmecken
- Nun in eine ausgebutterte Form etwas Paradeisersauce geben; dann eine Lage Lasagneblätter hinein legen; darauf die Zucchini verteilen und mit ½ klein gewürfelten Mozzarella bestreuen; dann eine Schicht Béchamelsauce; dann wieder eine Lage Lasagneblätter; darauf eine Schicht Paradeisersauce, dann die Melanzanischeiben und die 2. Hälfte gewürfelten Mozzarella; nun wieder Lasagneblätter (insgesamt 1 Packung) und üppig Bechamelsauce darauf verteilen
- Die Lasagne bei 180° 30 Min. backen. Danach mit reichlich geriebenem Parmesan bestreuen und weitere 15 Min. ins Backrohr schieben. Zur Lasagne einen Salat servieren.

Fenchel-Gelbe Rote Rüben-Puffer mit Paradeiser-Gurkensalat

- 400 g gelbe Rote Rübe und 250 g Fenchel grob reiben; das Gemüse mit 2 verquirlten Eiern, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer, 3 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehacktem Rosmarin, ½ TL Kurkumapulver, je ½ TL gemahlene Kreuzkümmel und Koriander und 1 gepressten Knoblauchzehe vermengen
- In einer breiten Pfanne reichlich Ghee oder Kokosöl erhitzen, mit dem Löffel Puffer hineinsetzen und beidseitig goldbraun und knusprig herausbraten
- In der Zwischenzeit aus 200 g klein gewürfelten Paradeisern, 200 g klein gewürfelte Gurke, 2 EL fein gehackter Zwiebel, 2 EL Olivenöl, etwas Apfelessig, 2 EL gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer einen kleinen Salat machen und zu den Puffern servieren

Mais-Paprika-Stangensellerie-Salat mit Croutons

- Für die Croutons 2 große Scheiben Sauerteigbrot mit der Kruste in mundgerechte Stücke reißen, in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 12 Min. goldbraun backen; zwischendurch 2 mal wenden; danach auf Küchenpapier legen, eventuell noch etwas salzen und pfeffern
- 2 Maiskolben putzen und jeweils senkrecht auf ein Brett stellen und mit einem scharfen Messer rundherum von oben nach unten die Maiskörner abschneiden; 1 Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden; 3 Stangensellerie von den Blättern befreien und in schmale Scheiben schneiden; das Gemüse in eine Schüssel geben
- ein Dressing aus 1 gepressten Knoblauchzehe, ¼ fein gehackter Zwiebel, 1 TL Dijonsenf, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl zubereiten
- das Gemüse und die Croutons mit dem Dressing und reichlich gehackter Petersilie vermengen und 10 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen

Diese Woche für euch geerntet:

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

Zwiebel, Knoblauch

Portulak (im Plastiksackerl): Stiele mit grünen, sukkulenten Blättern; hauptsächlich Wildportulak, teilweise auch Kulturportulak; reich an Vitamin C; eignet sich samt Stiel als Salat oder Salatbeigabe; zähe Stielteile entfernen

Gelbe Rote Rübe: noch eine weitere Rote Rüben Sorte "Burpees Golden"; wie Rote Rüben zu verwenden; das Blattgrün wie Mangold; leicht süßlicher Geschmack

Melanzani: violette, rote runde kleine, weiße Melanzani sind dabei (nicht in jeder Kiste jede Sorte)

Zucchini: werden schon etwas weniger reif

Paprika

Gurken: gibt es nach wie vor viele...

Paradeiser: diesmal ist wieder eine größere Portion reif geworden; falls zu weiche Paradeiser dabei sind (die bei euch dann schon matschig ankommen), bitte diese entfernen...es gehen uns immer wieder mal überreife oder rissige durch die Lappen...

Maiskolben: manche Kolben haben Stellen zum ausschneiden; der Mais schmeckt gekocht mit Salz und Butter; oder wie im Rezept beschrieben verarbeiten

Fenchel

Stangensellerie: roh fein geschnitten in den Salat oder angebraten als Gemüse verwenden; oder einen als sehr gesund geltenden **Selleriesaft herstellen:** den rohen Stangensellerie in Stücke schneiden, 100 ml Wasser zugeben, mit dem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb abgießen

1 Bund Petersilie, 1 Bund Rosmarin

Bitte alle Leerkisten retour bringen!! Wir haben sonst zu wenige!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz