



GeLa Ernteteils-Kiste 17

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Ein Erntetag mit angenehmen Temperaturen! Nun geht es los mit den Kohlgewächsen...Heute Pak Choi und Brokkoli...

Zwiebeln in Misobutter

- Ein Rezept aus dem Kochbuch von Ottolenghi, Flavour, Mehr Gemüse, mehr Geschmack
- Das Backrohr auf 200° Umluft vorheizen.
- 500 g Zwiebeln schälen und halbieren
- 50 g zerlassene Butter mit 50 g weißer Misopaste und 0,5 Lit. warmen Wasser mit einem Schneebesen verrühren.
- Die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander in eine ofenfeste Form legen, in die sie gerade hineinpassen und mit der Buttermischung übergießen. Die Form fest mit Alufolie verschließen und die Zwiebeln 35 Min. im Backrohr garen. Die Folie entfernen und die Zwiebeln vorsichtig wenden. Die Zwiebeln gründlich mit der Garflüssigkeit beschöpfen, dann weitere 45 Min. rösten, dabei alle 10 Min. mit der Flüssigkeit beschöpfen, bis sie sehr weich und tiefbraun sind und die Sauce ein dickflüssiger Sud.
- Die Zwiebeln mit der Sauce zu geröstetem Brot und Malabar-, Surinamspinat-Salat servieren (siehe Rezept 2. Seite)

Wok-Gemüse mit Pak Choi, Karotten, Paprika, Ingwer und gebratenem Tofu

- Zunächst 200 g festen Tofu in 1 cm große Würfel schneiden, in etwas Maisstärke und Salz wenden und in einer Pfanne in reichlich heißem Bratöl rundum goldbraun anbraten; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- das Gemüse vorbereiten: ½ Zwiebel in feine Streifen schneiden; 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden; 2 Paprikaschoten entkernen und in feine Streifen schneiden; 250 g Karotten in feine Stiftchen schneiden; von 1 Pak Choi die Stiele in schmale Streifen und die Blätter in breite Streifen schneiden; 1 EL klein gehackter Ingwer; ½ klein gehackte Chilischote
- in einem Wok oder einer breiten Pfanne Sesam- oder Sonnenblumenöl erhitzen, zunächst die Zwiebel anbraten; dann den Ingwer und Chili anbraten, dann die Karotten und den Paprika zugeben und 5 Min. rühren; Knoblauch und Pak Choistiele zugeben und 2 Min. rühren; Pak Choi Blätter zugeben und weitere 2 Min. rühren.
- 2 EL Sojasauce, Pfeffer und die gebratenen Tofuwürfel zugeben und 1 Min. erhitzen
- das Gemüse mit in feine Streifen geschnittenem Shiso bestreuen und zu Reis servieren

Gemüsepfanne mit Melanzani und Brokkoli

- 400 g Melanzani in 1,5 cm große Würfel schneiden, einsalzen und 10 Min. ziehen lassen; dann trocken tupfen
- Von einem Brokkoli den Strunk in feine Streifen schneiden, die Röschen teilen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, durch ein Sieb abgießen und kalt abspülen
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Melanzanistücke ca. 7 Minuten anbraten; 2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen und 1 EL gehackten Thymian zugeben und 2 Min. sanft weiter garen; 200 g gewürfelte Paradeiser, 3 EL Wasser, Salz, Pfeffer und den Brokkoli zugeben und zugedeckt 3 Min. garen lassen
- Dazu z.B. Couscous und Salat servieren

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: **1 Zuckerhutsalat** : ein großer, länglicher Zichoriensalat mit leicht bitterer Note

große Kiste: **1 Zuckerhutsalat, 1 Salat**

Dressing für den Zuckerhutsalat: 1 gepresste Knoblauchzehe mit 4 EL (Soja-)Joghurt, 2 EL Olivenöl, 2 EL weißem Balsamicoessig, 4 EL Tomatenmark, ½ TL Honig, Salz, Pfeffer, 1 TL gehacktem Thymian vermengen und unter den feinstreifig geschnittenen Zuckerhutsalat mischen

Zwiebel: diesmal eine größere Portion, siehe Rezept

Knoblauch

Karotten: teilweise gemischt, orangene, dunkelviolette, gelbe

Paprika: sind jetzt viele reif; eine Beschreibung der Sorten findet ihr in den GELA Nachrichten 34/ 2021, mit Bild dazu

Paradeiser: eine kleine Portion

Brokkoli

Melanzani

Pak Choi "White Celery Mustard": eine Pak Choi Sorte, die von der Form dem Chinakohl ähnlich sieht; ein Asia Blattkohlgemüse mit feinem Geschmack und kurzer Garzeit; auch roh als Salat verwendbar

Malabarspinat / Surinam Spinat (im Plastiksacker!): beide Spinatsorten können roh als Salat gegessen oder kurz angebraten werden.

Malabar-, Surinamspinat-Salat:

Ein Dressing aus 1 gepressten Knoblauchzehe, ¼ TL Honig, 1,5 EL Olivenöl, 1 EL weißem Balsamicoessig, etwas feinstreifig geschnittenem Shiso, einem klein gewürfelten Paradeiser, Salz, Pfeffer verrühren und unter den feinstreifig geschnittenen Spinat mischen

1 Bund Thymian

1 Bund Shiso: wird auch Perilla genannt; eine Gewürz-, Tee- und Heilpflanze, die in Japan oft verwendet wird; hat im Geschmack eine Anis- und Currynote; nur die Blätter verwenden – Stiele und Blüten entfernen; wie Basilikum zu verwenden oder als Tee

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

Bitte überall zu Hause schauen!!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz