



GeLa Ernteanteils-Kiste 6

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Es gibt nun das erste frische Kraut, die Zucchini werden mehr...aber die Paradeiser verstecken sich noch...Vermutlich ab nächster Woche werden wir die ersten für die Kisten haben...

Kalte Kochsalat-Suppe mit Croûtons

- Für die Croûtons 2 Scheiben Sauerteigbrot in 1 cm große Würfel schneiden, auf einem Backblech mit etwas Olivenöl und Salz vermengen und bei 190° im vorgeheizten Backrohr ca. 10 Min. knusprig backen. Dann abkühlen lassen.
- 1 Kochsalat in Streifen schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 30 Sec. blanchieren, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
- 2 EL Walnüsse in einer trockenen Pfanne anrösten und dann grob hacken.
- Im Mixer den Kochsalat mit 3 EL Semmelwürfel, den Walnüssen, 1 kleinen gehackten Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 5 EL Joghurt, 2 EL Zitronensaft, 150 ml Wasser, 4 Eiswürfel, Salz, Pfeffer und 1 EL gehackter Dille pürieren.
- Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Croûtons und etwas zwischen den Fingern zerriebenen Rosa Pfefferkörnern bestreuen.

Mairüben und Weiße Rote Rüben aus dem Backrohr mit Oreganobutter

- 2 Mairüben und 2 weiße Rote Rüben vom Blattgrün befreien. Die Rüben schälen und wurmige Stellen herausschneiden. Dann jede Rübe mit einem scharfen Messer kreuzweise tief einschneiden, sodass die Teile gerade noch zusammenhängen. Ebenso mit einer geschälten Zwiebel verfahren.
- 4 EL Butter in einem Töpfchen schmelzen lassen. 3 EL gehackten Oregano untermengen
- Die Rüben und die Zwiebel in eine feuerfeste Form stellen. Mit der heißen Butter übergießen, reichlich salzen und pfeffern. Die Form mit Alufolie verschließen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 ° 30 Min. backen. Die Alufolie entfernen, die Rüben mit dem Saft aus der Form begießen und weitere 15 Min. im Backrohr goldbraun und weich garen.
- Dazu passt ein Blattsalat und gekochte Erdäpfeln oder Reis.

Weißkrautsalat mit Dille und Zitrone

- Das Weißkraut vom Strunk befreien, in sehr feine Streifen schneiden; diese in eine Schüssel geben, ½ TL Salz zugeben und mit den Händen das Kraut gut durchkneten und 30 Min. stehen lassen.
- 1 TL Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne anrösten und dann im Mörser grob vermahlen
- Das Weißkraut mit einem Dressing aus der abgeriebenen Schale einer ½ Bio Zitrone, dem Saft 1 Zitrone, dem Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl vermengen
- 1 EL gehackte Dille und 2 EL Korinthen (kleine Rosinen; oder Sauerkirschen) untermengen

Einfaches Zucchini-Curry

- 1 klein gehackte Zwiebel in Ghee anbraten
- 600 g in mundgerechte Stücke geschnittene Zucchini, 1 EL gehackten Ingwer und 2 gehackte Knoblauchzehen unter Rühren ca. 5 Min. mitbraten; salzen und pfeffern
- je 1 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einer trockenen Pfanne anrösten bis sie duften und dann im Mörser grob vermahlen
- Kreuzkümmel, Koriander, ½ TL Kurkuma und 2 TL Currypulver zum Gemüse geben, kurz rühren und dann mit 200 ml Kokosmilch angießen und das Gemüse bissfest garen
- zum Schluss die abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone und frisch gehackte Kräuter (Oregano, Dille) untermengen.

Diese Woche für euch geerntet:

kleine Kiste: 1 **Salat**, große Kiste: 2 **Salate**: die roten Salatköpfe haben im Herzen teilweise braune Ränder – bitte diese wegzupfen.

Kochsalat "Valmaine" (grün, groß): ein sogenannter Romana Salat, der meist als Kochsalat verwendet wird, aber auch roh als Salat gegessen werden kann; siehe Rezept

Zwiebel

Spitzkraut: ein frisches Kraut mit mildem Geschmack. Es eignet sich roh als Salat oder gegart als Gemüse

Mairüben (weiß bis zart violett, ohne Blatt): gibt es nun noch einmal in der Kiste, da es dringend geerntet gehört und dann erst wieder im Herbst als Herbstrübe zur Verfügung ist. Bitte eventuell wurmige Stellen ausschneiden.

Weißer Rote Rüben (schauen ähnlich aus wie die Mairüben, sind aber mit Blattgrün): unsere Rote Rüben gibt es in dunkelrot, pink-geringtelt, gelb und eben auch in weiß; sie schmecken etwas süßlicher als die dunkelroten Rüben. Die Blätter sind wie Mangold zu verwenden.

Zucchini: unsere Zucchini werden ab nun jede Woche 2 mal geerntet (damit sie nicht zu groß werden) und sie kommen jede Woche in die Kiste. Es gibt sehr viele Zucchinirezepte, die ihr alle ausprobieren könnt...

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bei den meisten unserer Gurken bitter!

Teilweise auch die Schale! Den Stielansatz großzügig wegschneiden, die Gurke schälen und probieren, ob schon genug weggeschnitten ist (sonst kann der ganze Salat bitter schmecken...). Die Bitterkeit sollte in den nächsten Wochen abnehmen...

Karotten im Bund: unsere ersten Karotten sind da! Mit Grün geerntet. Das Grün kann klein geschnitten in Salaten verwendet werden oder als Pesto zubereitet.

Eiskrautsalat (im Kartonbecher): als Wildpflanze wächst das Eiskraut an den südafrikanischen Küsten; die Saftzellen auf den Blättern glitzern in der Sonne wie Eiskristalle – daher der Name; die knackig-saftigen Blätter und Stängel werden meist roh als Salat gegessen, können aber auch kurz in Butter angebraten werden

1 Bund Oregano: duftet herrlich nach Süden! Die Lavendelblüten können abgerebelt für Salate oder Gemüsegerichte verwendet werden.

1 Bund Dille: die Dille ist mit Blüten, die auch einen guten intensiven Geschmack haben und mitverwendet werden können; zähe Stielteile entfernen und ansonsten die Dille samt Stiel und Blüte zum Würzen verwenden.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz