



## GeLa Ernteanteils-Kiste 8

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

Nun hat es zwischendurch immer wieder geregnet...gut für's Gemüse! Aber heute schaut der Boden schon wieder sehr trocken aus...

### **Flammkuchen mit Zucchini, Oliven und Liebstöckel**

- 200 g Mehl, 100 ml Wasser, 2 EL Sonnenblumenöl und etwas Salz gut verkneten und ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur abgedeckt rasten lassen.
- 300 g Zucchini in sehr feine Scheiben schneiden; ½ Lauch in feine Ringe schneiden; ein paar Cocktailparadeiser halbieren; 100 ml Sauerrahm mit 1 EL grob zerzupften Liebstöckel mischen
- Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und noch etwas dünner ausziehen
- Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit dem Sauerrahm bestreichen, mit Zucchini und 50 g Oliven belegen, salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 15 Min. backen, bis das Gemüse und der Teig schön braun sind. Dazu passt ein Salat.

### **Geschmorte Karotten, Stangensellerie und Fenchel mit Basilikum-Crème-fraîche**

- Das Gemüse vorbereiten: 300 g Karotten längs halbieren; 2 Fenchel längs vierteln; von ½ Bund Stangensellerie ein Großteil der Blätter entfernen und die Stiele in 5 cm lange Stücke schneiden; ½ Lauch in breite Ringe schneiden; 4 geschälte Knoblauchzehen, längs halbieren; Abrieb einer Bio Zitrone; 1 Zweig Liebstöckel; ½ TL grob gemörserte Koriandersamen; etwas Chiliflocken, 60 ml Weißwein; 150 ml Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl; Salz, Pfeffer
- Alle Zutaten in eine feuerfeste Form geben, die Form mit Backpapier belegen und mit Alufolie gut verschließen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° 30 Min. backen. Die Folie und das Backpapier entfernen und weitere 15 Min. goldbraun backen.
- In der Zwischenzeit 100 g Crème-fraîche mit 50 g geriebenem Parmesan vermischen und in einem kleinen Topf erhitzen bis der Käse schmilzt; abkühlen lassen und mit frisch gemahlenem Pfeffer und 1 Handvoll grob zerzupften Basilikumblättern vermischen.
- Das Gemüse auf Tellern anrichten und die Basilikum-Crème-fraîche dazu servieren.
- Dazu passt Reis oder gekochte Erdäpfeln und ein Salat.

### **Lauwarmer Linsensalat mit Chioggia Rübe und frittierten Lauchwurzeln**

- 400 g Chioggia Rübe schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden und diese sofort in einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft vermengen (damit sie sich nicht verfärben); 2/3 der Rüben in einer Pfanne in Olivenöl bissfest braten, salzen und pfeffern; die rohen Rüben mit etwas Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und etwas Cayennepfeffer marinieren
- Die Wurzeln der beiden Lauchstangen sehr gut waschen, trockentupfen und dann in heißem Bratöl 2 Min. frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und aufheben
- In der Zwischenzeit 150 g Puy Linsen mit einem Lorbeerblatt in Wasser ca. 20 Min. bissfest köcheln, abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und noch lauwarm mit 2 EL Zitronensaft, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, 1 gepressten Knoblauchzehe vermengen und kurz ziehen lassen; dann 1 bis 2 EL Olivenöl, die gekochten Roten Rüben, 2 EL zerzupftes Basilikum, 2 EL gehackten Lauch untermischen. Die Linsen auf Tellern anrichten und mit den rohen Chioggia Rüben belegen und den frittierten Lauchwurzeln bestreuen. . Wenn vorhanden ein paar Rote Ribisel darüber streuen.

## Diese Woche für euch geerntet:

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

**Lauch:** diesmal mit der Wurzel geerntet; wir haben gehört, dass Lauchwurzel sehr gut schmeckt – gut waschen und in Bratöl knusprig frittieren...

**Karotten mit Grün:** das Grün kann auch verwendet werden – klein geschnitten in den Salat oder als Pesto verarbeitet.

**Karottengrünpesto:** 150 g Cashewnüsse in der trockenen Pfanne oder im Backrohr goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken; 2 Handvoll Karottengrün und 2 Knoblauchzehen grob hacken; Alle Zutaten gemeinsam mit 3 EL Zitronensaft, 8 EL Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer im Mixer pürieren. Zum Schluss noch 4 EL geriebenen Parmesan (oder Hefeflocken) untermengen. Das Pesto passt zu Gemüsegerichten, als Dip oder zu Pasta.

**Rote Rübe "Barbabetola di Chioggia":** eine pinke Rote Rüben Sorte, innen pink-weiß geringelt; kann sehr dünn aufgeschnitten und mariniert als Rohkost gegessen werden oder angebraten als Gemüse; die Blätter sind wie Mangold zu verwenden

**Fenchel:** das Fenchelgrün kann mit dem gleichen Rezept wie das Karottengrün zu Pesto verarbeitet werden.

**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)

**Stangensellerie im Bund:** mittelgrüne Selleriestangen mit intensivem Selleriegeschmack; fein geschnitten roh in den Salat oder gebraten als Gemüse zu verwenden; Stangensellerie gilt als Superfood, er hat viele Vitamine und Antioxidantien. Der Gesundheit tut ein roh gepresster Selleriesaft gut.

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

**Paradeiser:** aus dem Tunnel und aus dem Freiland; Cocktailparadeiser und ein paar Fleischparadeiser wurden geerntet

**Malabarspinat** ( im Bio-Plastiksackerl): auch „Indischer Spinat“ genannt; die dickfleischigen Blätter haben einen Geschmack nach Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium und können roh als Salat mit einer fruchtigen Marinade oder kurz (1 bis 2 Min.) gemeinsam mit gehacktem Knoblauch in Olivenöl angebraten als Gemüse verwendet werden

**1 Bund Basilikum**

**1 Bund Liebstöckel:** probiert mal etwas grob zerzupften Liebstöckel in den Salat

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

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz



## GeLa Ernteanteils-Kiste 8

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

Nun hat es zwischendurch immer wieder geregnet...gut für's Gemüse!  
Aber heute schaut der Boden schon wieder sehr trocken aus...

#### **Flammkuchen mit Zucchini, Oliven und Liebstöckel**

- 200 g Mehl, 100 ml Wasser, 2 EL Sonnenblumenöl und etwas Salz gut verkneten und ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur abgedeckt rasten lassen.
- 300 g Zucchini in sehr feine Scheiben schneiden; ½ Lauch in feine Ringe schneiden; ein paar Cocktailparadeiser halbieren; 100 ml Sauerrahm mit 1 EL grob zerzupften Liebstöckel mischen
- Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und noch etwas dünner ausziehen
- Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit dem Sauerrahm bestreichen, mit Zucchini und 50 g Oliven belegen, salzen und pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 15 Min. backen, bis das Gemüse und der Teig schön braun sind. Dazu passt ein Salat.

#### **Geschmorte Karotten, Stangensellerie und Fenchel mit Basilikum-Crème-fraîche**

- Das Gemüse vorbereiten: 300 g Karotten längs halbieren; 2 Fenchel längs vierteln; von ½ Bund Stangensellerie ein Großteil der Blätter entfernen und die Stiele in 5 cm lange Stücke schneiden; ½ Lauch in breite Ringe schneiden; 4 geschälte Knoblauchzehen, längs halbieren; Abrieb einer Bio Zitrone; 1 Zweig Liebstöckel; ½ TL grob gemörserte Koriandersamen; etwas Chiliflocken, 60 ml Weißwein; 150 ml Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl; Salz, Pfeffer
- Alle Zutaten in eine feuerfeste Form geben, die Form mit Backpapier belegen und mit Alufolie gut verschließen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° 30 Min. backen. Die Folie und das Backpapier entfernen und weitere 15 Min. goldbraun backen.
- In der Zwischenzeit 100 g Crème-fraîche mit 50 g geriebenem Parmesan vermischen und in einem kleinen Topf erhitzen bis der Käse schmilzt; abkühlen lassen und mit frisch gemahlenem Pfeffer und 1 Handvoll grob zerzupften Basilikumblättern vermischen.
- Das Gemüse auf Tellern anrichten und die Basilikum-Crème-fraîche dazu servieren.
- Dazu passt Reis oder gekochte Erdäpfeln und ein Salat.

#### **Lauwarmer Linsensalat mit Chioggia Rübe und frittierten Lauchwurzeln**

- 400 g Chioggia Rübe schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden und diese sofort in einer Schüssel mit 1 EL Zitronensaft vermengen (damit sie sich nicht verfärben); 2/3 der Rüben in einer Pfanne in Olivenöl bissfest braten, salzen und pfeffern; die rohen Rüben mit etwas Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und etwas Cayennepfeffer marinieren
- Die Wurzeln der beiden Lauchstangen sehr gut waschen, trockentupfen und dann in heißem Bratöl 2 Min. frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und aufheben
- In der Zwischenzeit 150 g Puy Linsen mit einem Lorbeerblatt in Wasser ca. 20 Min. bissfest köcheln, abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen und noch lauwarm mit 2 EL Zitronensaft, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, 1 gepressten Knoblauchzehe vermengen und kurz ziehen lassen; dann 1 bis 2 EL Olivenöl, die gekochten Roten Rüben, 2 EL zerzupftes Basilikum, 2 EL gehackten Lauch untermischen. Die Linsen auf Tellern anrichten und mit den rohen Chioggia Rüben belegen und den frittierten Lauchwurzeln bestreuen. . Wenn vorhanden ein paar Rote Ribisel darüber streuen.

## Diese Woche für euch geerntet:

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

**Lauch:** diesmal mit der Wurzel geerntet; wir haben gehört, dass Lauchwurzel sehr gut schmeckt – gut waschen und in Bratöl knusprig frittieren...

**Karotten mit Grün:** das Grün kann auch verwendet werden – klein geschnitten in den Salat oder als Pesto verarbeitet.

**Karottengrünpesto:** 150 g Cashewnüsse in der trockenen Pfanne oder im Backrohr goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken; 2 Handvoll Karottengrün und 2 Knoblauchzehen grob hacken; Alle Zutaten gemeinsam mit 3 EL Zitronensaft, 8 EL Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer im Mixer pürieren. Zum Schluss noch 4 EL geriebenen Parmesan (oder Hefeflocken) untermengen. Das Pesto passt zu Gemüsegerichten, als Dip oder zu Pasta.

**Rote Rübe "Barbabetola di Chioggia":** eine pinke Rote Rüben Sorte, innen pink-weiß geringelt; kann sehr dünn aufgeschnitten und mariniert als Rohkost gegessen werden oder angebraten als Gemüse; die Blätter sind wie Mangold zu verwenden

**Fenchel:** das Fenchelgrün kann mit dem gleichen Rezept wie das Karottengrün zu Pesto verarbeitet werden.

**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)

**Stangensellerie im Bund:** mittelgrüne Selleriestangen mit intensivem Selleriegeschmack; fein geschnitten roh in den Salat oder gebraten als Gemüse zu verwenden; Stangensellerie gilt als Superfood, er hat viele Vitamine und Antioxidantien. Der Gesundheit tut ein roh gepresster Selleriesaft gut.

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

**Paradeiser:** aus dem Tunnel und aus dem Freiland; Cocktailparadeiser und ein paar Fleischparadeiser wurden geerntet

**Malabarspinat** ( im Bio-Plastiksackerl): auch „Indischer Spinat“ genannt; die dickfleischigen Blätter haben einen Geschmack nach Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium und können roh als Salat mit einer fruchtigen Marinade oder kurz (1 bis 2 Min.) gemeinsam mit gehacktem Knoblauch in Olivenöl angebraten als Gemüse verwendet werden

**1 Bund Basilikum**

**1 Bund Liebstockel:** probiert mal etwas grob zerzupften Liebstockel in den Salat

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