



GeLa Ernteanteils-Kiste 1

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

wir freuen uns über den Start der Gemüseboxen und begrüßen alle „alten“ und neuen Ernteteiler*innen! Derzeit ist unser Gemüseangebot hauptsächlich grün, aber alles wächst auf den Feldern und in einigen Wochen wird es vielfältiger sein.

Blanchierter Scheerkohl und Mixed Greens mit Korinthen und Pinienkernen

- 40 g Korinthen (kleine Rosinen) mit 1 EL Weinessig und 2 EL Wasser einweichen
- ½ in feine Ringe geschnittenen Jungknoblauch samt Grün in Olivenöl anbraten, 3 EL Pinienkerne und einige zerzupfte Schnittlauchblüten zugeben und mitbraten, leicht salzen
- von 1 Bund Scheerkohl harte, zähe Stielteile entfernen und die Blätter in 3 cm breite Streifen schneiden; vom Mixed Greens auch eventuell vorhandene harte Stielteile aussortieren; das Blattgemüse in reichlich kochendem Salzwasser ca. 7 Min. blanchieren; das Gemüse in ein Sieb abgießen
- Das Blattgemüse mit Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern, mit den abgossenen Korinthen und den Jungknoblauch-Pinienkernen bestreuen
- Dazu passt gekochter Reis und Salat

Omelette mit Artischocken Blattstiel, Schnittlauchblüten und Kurkuma

- Die Artischocken Blattstiele unter kaltem Wasser mit der Gemüsebürste abreiben; dann in kochendem Salzwasser 7 Min. blanchieren; danach trocken tupfen und in 1cm breite Stücke schneiden
- 3 Eier mit 100 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer und ½ TL Kurkumapulver verquirlen
- Einige Schnittlauchblüten zerzupfen und gemeinsam mit den Artischocken Blattstielen in einer breiten Pfanne sanft in Kokosöl oder Olivenöl einige Minuten anbraten
- Die verquirlten Eier darüber gießen und einige Min. braten. Danach die Omelette wenden und fertig braten
- Dazu einen frischen Salat mit zitronigem Dressing servieren

Gebackene Mairüben mit Couscous und Zitronenbohnenkraut-Pesto

- Für das Pesto 4 EL Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne goldbraun rösten und dann abkühlen lassen. Von 1 Bund Zitronenbohnenkraut die Nadeln von den Stielen zupfen und fein schneiden; mit reichlich Olivenöl, den gerösteten Sonnenblumenkernen und etwas Salz in einem schmalen hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren; evtl. 3 EL fein geriebenen Parmesan untermengen
- von 3 Mairüben das Grün zur Seite legen. Von den Rüben unansehnliche Schalenstellen schälen und evtl. wurmige Teile entfernen. Die Rüben in 2 x 6 cm große Stifte schneiden. ½ Jungknoblauch samt Grün in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in eine ofenfeste Form geben und mit 1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Balsamico Essig vermengen. Das Gemüse bei 180° im Backrohr ca. 35 Min. backen
- In der Zwischenzeit das Mairübengrün in breite Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser 7 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen. Das Blattgemüse mit etwas Olivenöl, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken
- Auch in der Zwischenzeit 120 g Couscous mit 1 Schuss Olivenöl, etwas Salz in einer Schüssel vermengen; mit 140 ml kochender Gemüsebrühe übergießen; die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 10 Min. quellen lassen
- Die Mairüben und das blanchierte Blattgemüse mit dem Couscous und einem 2 EL Pesto anrichten und Salat dazu servieren

Diese Woche für euch geerntet:

Salate: 1 Forellenschluss Salat (gesprenkelt) und 1 Grazer Krauthäuptel Salat

Jungknoblauch: nur die äußerste Schicht entfernen; dann kann der Jungknoblauch als Ganzes samt Stiel und Blatt verwendet werden, ohne dass Trennhäutchen entfernt werden müssten. Milder Knoblauchgeschmack; zum Anbraten wie Jungzwiebel verwenden

Scheerkohl (grau-grünlich mit teilweise violett schimmernden Stellen und mit gefiederten Blättern): auch Schnittkohl genannt; eine nussig schmeckende Blattkohlart; bis in die 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts weit verbreitet, da das Gemüse vom Spätherbst bis zum Frühjahr zur Verfügung stand, dann verdrängt und heute selten; Blatt und Stängel sind zart und schmackhaft; eventuell vorhandene harte Stielteile entfernen

Mixed Greens im Sackerl: gemischtes Blattgemüse, das wie Spinat oder Mangold zu verwenden ist (blanchieren oder in der Pfanne anbraten); diesmal Brokkoli Blatt, Rotkrautblatt, Spinat, Rote Rübenblatt, etwas Melde, etwas Amaranth; z.B. einfach in Salzwasser 7 Min. blanchieren und dann mit Olivenöl, Salz, Zitrone würzen

Mairüben mit Grün: auch Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen, an Radieschen erinnernden Geschmack; für den Rohverzehr fein aufschneiden oder raspeln; gekocht oder gebraten auch mit Schale verwendbar; auch die Blätter sind zu verwenden (siehe Rezept). Eventuell vorhandene wurmige Stellen ausschneiden

Artischocken Blattstiele (helles grün-grau; leicht pelzig und längs gerippt): wir ernten von der Artischockenpflanze wie bei Cardy die Laubblätter. Wir entfernen das Blattgrün und die Blattstiele verwenden wir. Sie schmecken fein nach Artischocke. Zubereitung siehe Rezept

Artischocken (im Papiersackerl): sie sind leider etwas verlaust; bitte gut waschen, auch zwischen den Blättern. Die Artischocken ca. 20 Min. in Salzwasser mit 2 Zitronenscheiben kochen; 2 EL vom Zitronenkrautpesto (siehe Rezept) mit 1 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft vermengen und zum Tunken für die Artischockenblätter verwenden

1 Bund Zitronenbohnenkraut: mit zitronigem, aromatischem Geschmack; für Gemüsegerichte oder Pesto (siehe Rezept)

1 Bund Schnittlauchblüten (violett): die Blüten vom Schnittlauch können entweder im Ganzen angebraten oder roh zerzupft über Salate und Gemüsegerichte gestreut werden. Die Schnittlauchstiele entfernen – sie sind hart.

Basilikum im Topf: die Pflanze in einen größeren Topf umsetzen, sonnig stellen und immer ganze Spross Spitzen ernten, damit das Basilikum sich buschig entwickelt.

1 Glas Einlegegemüse Rote Rüben: unser Ochsenherz Gemüse, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Bubenicek aus Zwerndorf

Bitte die Leerkisten wieder retour bringen (oder gleich am Abholstandort umpacken). Falls vom letzten Jahr Kisten bei euch geblieben sind bitte retour bringen!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz



GeLa Ernteanteils-Kiste 1

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

wir freuen uns über den Start der Gemüseboxen und begrüßen alle „alten“ und neuen Ernteteiler*innen! Derzeit ist unser Gemüseangebot hauptsächlich grün, aber alles wächst auf den Feldern und in einigen Wochen wird es vielfältiger sein.

Blanchierter Scheerkohl und Mixed Greens mit Korinthen und Pinienkernen

- 40 g Korinthen (kleine Rosinen) mit 1 EL Weinessig und 2 EL Wasser einweichen
- ½ in feine Ringe geschnittenen Jungknoblauch samt Grün in Olivenöl anbraten, 3 EL Pinienkerne und einige zerzupfte Schnittlauchblüten zugeben und mitbraten, leicht salzen
- von 1 Bund Scheerkohl harte, zähe Stielteile entfernen und die Blätter in 3 cm breite Streifen schneiden; vom Mixed Greens auch eventuell vorhandene harte Stielteile aussortieren; das Blattgemüse in reichlich kochendem Salzwasser ca. 7 Min. blanchieren; das Gemüse in ein Sieb abgießen
- Das Blattgemüse mit Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern, mit den abgossenen Korinthen und den Jungknoblauch-Pinienkernen bestreuen
- Dazu passt gekochter Reis und Salat

Omelette mit Artischocken Blattstiel, Schnittlauchblüten und Kurkuma

- Die Artischocken Blattstiele unter kaltem Wasser mit der Gemüsebürste abreiben; dann in kochendem Salzwasser 7 Min. blanchieren; danach trocken tupfen und in 1cm breite Stücke schneiden
- 3 Eier mit 100 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer und ½ TL Kurkumapulver verquirlen
- Einige Schnittlauchblüten zerzupfen und gemeinsam mit den Artischocken Blattstielen in einer breiten Pfanne sanft in Kokosöl oder Olivenöl einige Minuten anbraten
- Die verquirlten Eier darüber gießen und einige Min. braten. Danach die Omelette wenden und fertig braten
- Dazu einen frischen Salat mit zitronigem Dressing servieren

Gebackene Mairüben mit Couscous und Zitronenbohnenkraut-Pesto

- Für das Pesto 4 EL Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne goldbraun rösten und dann abkühlen lassen. Von 1 Bund Zitronenbohnenkraut die Nadeln von den Stielen zupfen und fein schneiden; mit reichlich Olivenöl, den gerösteten Sonnenblumenkernen und etwas Salz in einem schmalen hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren; evtl. 3 EL fein geriebenen Parmesan untermengen
- von 3 Mairüben das Grün zur Seite legen. Von den Rüben unansehnliche Schalenstellen schälen und evtl. wurmige Teile entfernen. Die Rüben in 2 x 6 cm große Stifte schneiden. ½ Jungknoblauch samt Grün in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in eine ofenfeste Form geben und mit 1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Balsamico Essig vermengen. Das Gemüse bei 180° im Backrohr ca. 35 Min. backen
- In der Zwischenzeit das Mairübengrün in breite Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser 7 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen. Das Blattgemüse mit etwas Olivenöl, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken
- Auch in der Zwischenzeit 120 g Couscous mit 1 Schuss Olivenöl, etwas Salz in einer Schüssel vermengen; mit 140 ml kochender Gemüsebrühe übergießen; die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 10 Min. quellen lassen
- Die Mairüben und das blanchierte Blattgemüse mit dem Couscous und einem 2 EL Pesto anrichten und Salat dazu servieren

Salate: 1 Forellenschluss Salat (gesprenkelt) und 1 Grazer Krauthauptel Salat

Jungknoblauch: nur die äußerste Schicht entfernen; dann kann der Jungknoblauch als Ganzes samt Stiel und Blatt verwendet werden, ohne dass Trennhäutchen entfernt werden müssten. Milder Knoblauchgeschmack; zum Anbraten wie Jungzwiebel verwenden

Scheerkohl (grau-grünlich mit teilweise violett schimmernden Stellen und mit gefiederten Blättern): auch Schnittkohl genannt; eine nussig schmeckende Blattkohlart; bis in die 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts weit verbreitet, da das Gemüse vom Spätherbst bis zum Frühjahr zur Verfügung stand, dann verdrängt und heute selten; Blatt und Stängel sind zart und schmackhaft; eventuell vorhandene harte Stielteile entfernen

Mixed Greens im Sackerl: gemischtes Blattgemüse, das wie Spinat oder Mangold zu verwenden ist (blanchieren oder in der Pfanne anbraten); diesmal Brokkoli Blatt, Rotkrautblatt, Spinat, Rote Rübenblatt, etwas Melde, etwas Amaranth; z.B. einfach in Salzwasser 7 Min. blanchieren und dann mit Olivenöl, Salz, Zitrone würzen

Mairüben mit Grün: auch Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen, an Radieschen erinnernden Geschmack; für den Rohverzehr fein aufschneiden oder raspeln; gekocht oder gebraten auch mit Schale verwendbar; auch die Blätter sind zu verwenden (siehe Rezept). Eventuell vorhandene wurmige Stellen ausschneiden

Artischocken Blattstiele (helles grün-grau; leicht pelzig und längs gerippt): wir ernten von der Artischockenpflanze wie bei Cardy die Laubblätter. Wir entfernen das Blattgrün und die Blattstiele verwenden wir. Sie schmecken fein nach Artischocke. Zubereitung siehe Rezept

Artischocken (im Papiersackerl): sie sind leider etwas verlaust; bitte gut waschen, auch zwischen den Blättern. Die Artischocken ca. 20 Min. in Salzwasser mit 2 Zitronenscheiben kochen; 2 EL vom Zitronenkrautpesto (siehe Rezept) mit 1 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft vermengen und zum Tunken für die Artischockenblätter verwenden

1 Bund Zitronenbohnenkraut: mit zitronigem, aromatischem Geschmack; für Gemüsegerichte oder Pesto (siehe Rezept)

1 Bund Schnittlauchblüten (violett): die Blüten vom Schnittlauch können entweder im Ganzen angebraten oder roh zerzupft über Salate und Gemüsegerichte gestreut werden. Die Schnittlauchstiele entfernen – sie sind hart.

Basilikum im Topf: die Pflanze in einen größeren Topf umsetzen, sonnig stellen und immer ganze Spross Spitzen ernten, damit das Basilikum sich buschig entwickelt.

1 Glas Einlegegemüse Rote Rüben: unser Ochsenherz Gemüse, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Bubenicek aus Zwerndorf

Bitte die Leerkisten wieder retour bringen (oder gleich am Abholstandort umpacken). Falls vom letzten Jahr Kisten bei euch geblieben sind bitte retour bringen!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenher