



GeLa Ernteanteils-Kiste 2

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

wir hoffen ihr hattet Freude mit dem 1. Kisterl! Diese Woche sind schon Spargelsalat, Fenchel und Rote Rüben reif! Jetzt geht es dahin...

Pasta mit Fenchel und Majoran-Fenchelgrün-Walnuss-Pesto

- Für das Pesto 30g Walnüsse in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Die Nüsse gemeinsam mit 1 Prise Salz und 2 EL von den Stielen gezupften Majoranblättern in einem Mörser vermahlen und mit 2 EL Olivenöl zu einer Paste verrühren. 1 EL gehackten Schlangenknolauch mit 4 EL gehacktem Fenchelgrün und 2 EL Olivenöl mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Die Nuss-Majoranmischung, die Fenchelgrünmischung und 3 EL geriebenen Pecorino (für vegane Variante weglassen) in einer Schüssel vermengen. Mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer Pfanne 1 bis 2 in feine Streifen geschnittene Fenchelknollen in Olivenöl einige Minuten goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern.
- In der Zwischenzeit 250 g Spaghetti in wenig Salzwasser al dente köcheln, beim Abgießen 1 kleinen Schöpfer Nudelwasser aufheben.
- Die Spaghetti zurück in den Topf geben, mit dem Pesto und dem Schöpfer Nudelwasser vermengen. Auf Tellern anrichten, mit dem gebratenen Fenchel und geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu einen Salat servieren.

Spargelsalat in brauner Majoranbutter mit Pinoli und Feta

- Die Blätter des Spargelsalates entlang des Stiels abzupfen und für einen Salat verwenden. Das obere zarte Salatbüschel samt Stielansatz abschneiden, gut zwischen den Blättern waschen und dann trocken tupfen und für dieses Rezept aufheben. 2 Spargelsalatkeulen wie Kohlrabi schälen und längs halbieren. Die Keulen nun in kochendem Salzwasser 10 Min. blanchieren, abgießen, kalt abspülen und trockentupfen.
- In einer breiten Pfanne zunächst 3 EL Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und in eine kleine Schüssel geben. Dann in der Pfanne 50 g Butter oder vegane Margarine erhitzen, die Keulenstücke langsam darin einige Minuten anbraten. Die Salatbüschel zugeben und ein paar Minuten weiter braten. 1 EL Majoranblättchen zugeben und noch kurz mitbraten.
- Den Spargelsalat auf Tellern anrichten. Etwas gewürfelten Feta (oder durch veganen Feta) und die Pinoli darüber streuen.
- Dazu passt gekochte Polenta oder heurige Erdäpfeln (die bei uns leider gerade noch nicht reif sind).

Rote Rüben und Kohlrabi mit Mozzarella überbacken

- Von 250 g Rote Rüben und 250 g Kohlrabi das Blattgrün zur Seite legen. Die Roten Rüben nur an braunen Stellen schälen und halbieren, die Kohlrabi schälen und vierteln und beide in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In einer breiten Pfanne 1 fein gehackte Zwiebel in Olivenöl sanft anbraten. Das Gemüse und 1 fein geschnittenem Schlangenknolauch zugeben und unter Rühren ca. 10 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit das Blattgemüse in kochendem Salzwasser 7 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
- In eine ausgebutterte Auflaufform zunächst die Rübenscheiben geben, dann das mit den Händen ausgedrückte Blattgemüse darauf verteilen, etwas salzen, 2 EL Zitronensaft darüber träufeln und mit 1 in feine Scheiben geschnittenen Büffelmozzarella belegen. Etwas salzen, Pfeffern und mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backrohr bei 180 ° ca. 12 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Diese Woche für euch geerntet:

Salat

Spargelsalat (schaut aus wie Salat an einem Strunk): Spargelsalat, auch chinesischer Salat genannt, ist eine Salatsorte, bei der ein verdickter Stamm kultiviert und als Gemüse zubereitet wird; den Strunk wie Kohlrabi schälen und anbraten; das Blattgrün roh als Salat verwenden oder als Kochsalat oder kurz anbraten

Zwiebel mit Grün: wie bei Jungzwiebel ist hier das Grün zu verwenden

Schlangenknolauch (2 Stück schmale, geschwungene Stängel mit Knospe): es sind die „Blütenknospen“ des Knoblauchs; die Stängel haben einen milden Knoblauchgeschmack und können fein geschnitten roh und angebraten verwendet werden

Rote Rüben „Barbabetola di Chioggia“ mit Grün: die ersten Roten Rüben im Jahr sind immer eine Freude! Sie sind so knackig und schmecken so frisch und gut! Diesmal ist es die Chioggia Rübe mit pinker Schale und pink-weiß geringeltem Inneren. Die Schale braucht nur abgebürstet zu werden, raue Schalenstellen schälen; Blattstiele und Blätter sind wie Mangold zu verwenden. Ein paar wenige weiße Rote Rüben haben sich auch darunter gemischt.

Kohlrabi violett und grün: herrliches Frühjahrsgemüse mit viel Vitamin C! Roh oder gekocht zu verwenden. Auch hier ist das Blattgrün ein feines Gemüse.

Brokkoli oder Karfiol: entweder oder in der Kiste; Blattgrün von beidem verwendbar.

Blanchierter Brokkoli oder Karfiol mit Zwiebelbröseln:

Vom Gemüse den Strunk in feine Scheiben schneiden, die Röschen trennen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. bissfest blanchieren, in ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne in reichlich Butter 1 gehackte Zwiebel anbraten, 4 EL Semmelbrösel zugeben und goldbraun anrösten, salzen und pfeffern. Das Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Zwiebelbröseln bestreuen.

Fenchel: knackig frisch mit viel Fenchelgrün. Roh fein geschnitten oder gebraten zu verwenden. Auch das Fenchelgrün schmeckt gut - klein geschnitten in Salat oder für ein Pesto

1 Bund Minze: für Eistee, Salate oder Minzlassi verwenden

Minzlassi: 250 g Joghurt mit 125 ml Wasser, 2 EL gehackter Minze, etwas Salz und Pfeffer, 1 TL Zitronensaft im Mixer zu einem Lassi verarbeiten und kühl stellen

1 Bund Majoran: für Gemüsegerichte oder als Pesto (siehe Rezept)

Jungpflanze im Topf: unsere Jungpflanzen Abteilung hat noch einiges an Kräutern und Pflänzchen übrig und wir senden euch je 1 Pflänzchen mit. Siehe Etikett. In einen größeren Topf umsetzen.

Tasse mit Erdbeeren: stehen außerhalb der Kiste; bitte kleine Kiste 1 Tasse, große Kiste 2 Tassen mitnehmen

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

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz



GeLa Ernteanteils-Kiste 2

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

wir hoffen ihr hattet Freude mit dem 1. Kisterl! Diese Woche sind schon Spargelsalat, Fenchel und Rote Rüben reif! Jetzt geht es dahin...

Pasta mit Fenchel und Majoran-Fenchelgrün-Walnuss-Pesto

- Für das Pesto 30g Walnüsse in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Die Nüsse gemeinsam mit 1 Prise Salz und 2 EL von den Stielen gezupften Majoranblättern in einem Mörser vermahlen und mit 2 EL Olivenöl zu einer Paste verrühren. 1 EL gehackten Schlangenknolauch mit 4 EL gehacktem Fenchelgrün und 2 EL Olivenöl mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Die Nuss-Majoranmischung, die Fenchelgrünmischung und 3 EL geriebenen Pecorino (für vegane Variante weglassen) in einer Schüssel vermengen. Mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer Pfanne 1 bis 2 in feine Streifen geschnittene Fenchelknollen in Olivenöl einige Minuten goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern.
- In der Zwischenzeit 250 g Spaghetti in wenig Salzwasser al dente köcheln, beim Abgießen 1 kleinen Schöpfer Nudelwasser aufheben.
- Die Spaghetti zurück in den Topf geben, mit dem Pesto und dem Schöpfer Nudelwasser vermengen. Auf Tellern anrichten, mit dem gebratenen Fenchel und geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu einen Salat servieren.

Spargelsalat in brauner Majoranbutter mit Pinoli und Feta

- Die Blätter des Spargelsalates entlang des Stiels abzupfen und für einen Salat verwenden. Das obere zarte Salatbüschel samt Stielansatz abschneiden, gut zwischen den Blättern waschen und dann trocken tupfen und für dieses Rezept aufheben. 2 Spargelsalatkeulen wie Kohlrabi schälen und längs halbieren. Die Keulen nun in kochendem Salzwasser 10 Min. blanchieren, abgießen, kalt abspülen und trockentupfen.
- In einer breiten Pfanne zunächst 3 EL Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und in eine kleine Schüssel geben. Dann in der Pfanne 50 g Butter oder vegane Margarine erhitzen, die Keulenstücke langsam darin einige Minuten anbraten. Die Salatbüschel zugeben und ein paar Minuten weiter braten. 1 EL Majoranblättchen zugeben und noch kurz mitbraten.
- Den Spargelsalat auf Tellern anrichten. Etwas gewürfelten Feta (oder durch veganen Feta) und die Pinoli darüber streuen.
- Dazu passt gekochte Polenta oder heurige Erdäpfeln (die bei uns leider gerade noch nicht reif sind).

Rote Rüben und Kohlrabi mit Mozzarella überbacken

- Von 250 g Rote Rüben und 250 g Kohlrabi das Blattgrün zur Seite legen. Die Roten Rüben nur an braunen Stellen schälen und halbieren, die Kohlrabi schälen und vierteln und beide in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In einer breiten Pfanne 1 fein gehackte Zwiebel in Olivenöl sanft anbraten. Das Gemüse und 1 fein geschnittenem Schlangenknolauch zugeben und unter Rühren ca. 10 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit das Blattgemüse in kochendem Salzwasser 7 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.
- In eine ausgebutterte Auflaufform zunächst die Rübenscheiben geben, dann das mit den Händen ausgedrückte Blattgemüse darauf verteilen, etwas salzen, 2 EL Zitronensaft darüber träufeln und mit 1 in feine Scheiben geschnittenen Büffelmozzarella belegen. Etwas salzen, Pfeffern und mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backrohr bei 180 ° ca. 12 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Diese Woche für euch geerntet:

Salat

Spargelsalat (schaut aus wie Salat an einem Strunk): Spargelsalat, auch chinesischer Salat genannt, ist eine Salatsorte, bei der ein verdickter Stamm kultiviert und als Gemüse zubereitet wird; den Strunk wie Kohlrabi schälen und anbraten; das Blattgrün roh als Salat verwenden oder als Kochsalat oder kurz anbraten

Zwiebel mit Grün: wie bei Jungzwiebel ist hier das Grün zu verwenden

Schlangenknolauch (2 Stück schmale, geschwungene Stängel mit Knospe): es sind die „Blütenknospen“ des Knoblauchs; die Stängel haben einen milden Knoblauchgeschmack und können fein geschnitten roh und angebraten verwendet werden

Rote Rüben „Barbabetola di Chioggia“ mit Grün: die ersten Roten Rüben im Jahr sind immer eine Freude! Sie sind so knackig und schmecken so frisch und gut! Diesmal ist es die Chioggia Rübe mit pinker Schale und pink-weiß geringeltem Inneren. Die Schale braucht nur abgebürstet zu werden, raue Schalenstellen schälen; Blattstiele und Blätter sind wie Mangold zu verwenden. Ein paar wenige weiße Rote Rüben haben sich auch darunter gemischt.

Kohlrabi violett und grün: herrliches Frühjahrsgemüse mit viel Vitamin C! Roh oder gekocht zu verwenden. Auch hier ist das Blattgrün ein feines Gemüse.

Brokkoli oder Karfiol: entweder oder in der Kiste; Blattgrün von beidem verwendbar.

Blanchierter Brokkoli oder Karfiol mit Zwiebelbröseln:

Vom Gemüse den Strunk in feine Scheiben schneiden, die Röschen trennen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. bissfest blanchieren, in ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne in reichlich Butter 1 gehackte Zwiebel anbraten, 4 EL Semmelbrösel zugeben und goldbraun anrösten, salzen und pfeffern. Das Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Zwiebelbröseln bestreuen.

Fenchel: knackig frisch mit viel Fenchelgrün. Roh fein geschnitten oder gebraten zu verwenden. Auch das Fenchelgrün schmeckt gut - klein geschnitten in Salat oder für ein Pesto

1 Bund Minze: für Eistee, Salate oder Minzlassi verwenden

Minzlassi: 250 g Joghurt mit 125 ml Wasser, 2 EL gehackter Minze, etwas Salz und Pfeffer, 1 TL Zitronensaft im Mixer zu einem Lassi verarbeiten und kühl stellen

1 Bund Majoran: für Gemüsegerichte oder als Pesto (siehe Rezept)

Jungpflanze im Topf: unsere Jungpflanzen Abteilung hat noch einiges an Kräutern und Pflänzchen übrig und wir senden euch je 1 Pflänzchen mit. Siehe Etikett. In einen größeren Topf umsetzen.

Tasse mit Erdbeeren: stehen außerhalb der Kiste; bitte kleine Kiste 1 Tasse, große Kiste 2 Tassen mitnehmen

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

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz