



GeLa Ernteanteils-Kiste 3

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,
weiter geht es diese Woche mit viel grünem Blattgemüse und erste
Zucchini sind auch da!

Mangold-Laibchen mit Sauerampfer Joghurt

- Von 250 g Mangold Stiel und Blatt trennen und extra legen. In einem großen Topf gut gesalzenes Wasser aufkochen. Zunächst die Mangoldstiele 4 Min. darin blanchieren, dann die Mangold Blätter und zugeben und weitere 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, gut kalt abspülen und dann abtropfen lassen. Danach mit den Händen das Wasser aus dem Gemüse pressen und das Gemüse grob hacken.
- In einer Pfanne in Olivenöl ½ fein gehackte Zwiebel sanft anbraten. 2 fein gehackte Knoblauchzehen, 3 EL Pinoli und 2 EL gehackten Oregano zugeben und sanft bräunen.
- In einer Schüssel das gehackte Blattgemüse mit 1 EL Olivenöl, der Pinienkern-Zwiebel-Mischung, 1 verquirlten Ei, 50 g grob geriebenem Parmesan, 25 g Semmelbröseln, Salz und Pfeffer gut vermengen.
- In einer breiten Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Aus der Blattgemüsemasse Laibchen formen, ins heiße Fett setzen und beidseitig goldbraun herausbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- In der Zwischenzeit 100 g Sauerampferblätter grob hacken und mit 200 g griechischem Joghurt, 1 gepressten Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce pürieren.
- Die Laibchen mit der Sauce auf Tellern anrichten und dazu einen Blattsalat servieren.

Dünne Omelettes mit Mairüben-Schwarzkohlfülle

- 3 Mairüben schälen, in 3 cm lange dünne Stiftchen schneiden. Von 200 g Schwarzkohl harte Blattrippen entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden. ½ Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein schneiden.
- In einer breiten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Die Mairübenstiftchen und die Schwarzkohlstreifen unter Rühren ca. 5 Min. mitbraten. Den Knoblauch und die abgeriebene Schale einer ½ Bio Zitrone zugeben und weitere 4 Min. braten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas gehacktem Oregano abschmecken.
- In der Zwischenzeit 4 Eier mit 4 EL Wasser gut verquirlen, leicht salzen und pfeffern.
- In einer Palatschinkenpfanne etwas Ghee oder Kokosöl erhitzen und je ¼ der Eimasse zu einer dünnen Omelette beidseitig herausbraten (wie eine Palatschinke). Die Omelettes im Backrohr warm halten bis alle 4 gebraten sind.
- Jede Omelette mit ¼ des Gemüses befüllen und aufrollen. Etwas Zitronensaft darüber träufeln und dazu Blattsalat servieren.

Salat aus Puffbohnen, Zucchini, Quinoa und Pecorino

- 120 g Quinoa in reichlich kochendes Salzwasser einrieseln lassen und 9 Min. köcheln, in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen; die Quinoa mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Rotweinessig, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken.
- die Puffbohnen aus den Hülsen nehmen und in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, abgießen, kalt abspülen; die Haut jeder Bohne entfernen; die Bohnen in Olivenöl 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern.
- 1 Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl beidseitig goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern.
- 40 g Pecorino in feine Streifen schneiden. Einige Sauerampferblätter in feine Streifen schneiden. 1 EL Oreganoblättchen grob zerpfeifen. Den Pecorino, den Sauerampfer, den Oregano und die Puffbohnen unter die Quinoa mengen und den Salat abschmecken.
- Zum Schluss die gebratenen Zucchini-scheiben auf dem Salat anrichten.

Diese Woche für euch geerntet:

2 Salate

Mairüben (weiße und gelbe): leider schon etwas wurmstichig – bitte schlechte Stellen ausschneiden. Sie wird auch Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen, an Radieschen erinnernden Geschmack; für den Rohverzehr fein schneiden oder raspeln; gekocht oder gebraten auch mit Schale verwendbar

Knoblauch: ist nicht mehr der ganz junge Knoblauch, der als Ganzes verwendet werden konnte; jetzt müssen die einzelnen Zehen aus den Schalen gelöst werden

Schwarzkohl im Bund (dunkelgrüne, längliche, blasige Blätter): auch Palmkohl oder Cavolo nero genannt; eine in Italien beliebte Kohlart mit kurzer Garzeit und feinem Geschmack

Mangold: diesmal weißstieliger Mangold; manche Blätter weisen Reste von Läusen auf. Bitte gut waschen.

Zucchini: die ersten Zucchini für diese Saison. Sie werden uns ab nun wöchentlich in der Kiste begleiten, da die Zucchini 2 mal pro Woche geerntet werden müssen...

Wir haben verschiedene Sorten (nicht alle sind in jeder Kiste): „Costates Romanesco“ (hellgrün, länglich, gerippt), „Gold Rush“ (gelb, länglich), „Black Beauty“ (dunkelgrün länglich), „Tonda chiara“ (rund, hellgrün), „Zaphito“ (rund, mittelgrün, wachsartige Schale)

Puffbohnen: im Papiersackerl: eine kleine Portion; auch Ackerbohne oder Sau- oder Dicke Bohne genannt; gehört zur Familie der Hülsenfrüchte; Achtung bei Favismus - einer stoffwechselbedingten Unverträglichkeit!; Die Bohnen aus den Schoten lösen, 3 Min. in Salzwasser blanchieren, abgießen, etwas abkühlen lassen, das äußere Häutchen entfernen und dann noch einige Minuten in Olivenöl anbraten

1 Bund Oregano

1 Bund Sauerampfer: der Kultursauerampfer hat einen sehr feinen zitronigen Geschmack und eignet sich roh in Salaten oder Kräuterjoghurtsaucen oder gedünstet in einer Suppe

1 Glas Einlegegemüse Senfgurken: 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