



GeLa Ernteanteils-Kiste 4

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Das Wetter ist schon sommerlich, Alles wächst und gedeiht! Am Feld gibt es schöne Blühstreifen mit Schmetterlingen und auch der Lavendel verbreitet seinen Duft...

Ofengemüse mit Estragon-Mayonnaise und Krautsalat

- Für die Mayonnaise 1 Eidotter und einen ½ TL Senf mit dem Schneebesen verrühren, dann nach und nach in einem feinen Strahl ca. 200 ml Olivenöl mit dem Schneebesen einrühren; mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 gepressten Knoblauchzehe, 2 EL gehackten Estragonblättern, 2 EL gehacktem Fenchelgrün und 4 EL Sauerrahm abschmecken
- ca. 250 g Kraut in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden. 1 EL gehackte Estragonblätter, 40 g getrocknete Cranberrys, die abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone, 30 ml Zitronensaft, 30 ml Olivenöl, 1/2 fein geschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer unter das Kraut mischen und mit den Händen gut verkneten; den Salat vor dem Servieren etwa 15 Min. ziehen lassen
- 600 g heurige Erdäpfel mit der Schale halbieren; von 2 rote Rüben das Blattgrün beiseitelegen und die Rüben an rauen Stellen schälen, dann halbieren und in 1cm dicke Scheiben schneiden; 2 Fenchel in 1 cm dicke Scheiben schneiden; 2 geschälte Zwiebeln achteln.
- Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 2 TL Currypulver gut vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 ° Umluft ca. 40 Min. knusprig backen.
- Das Ofengemüse auf Tellern anrichten und mit etwas abgerebelten Lavendelblüten bestreuen. Die Mayonnaise und einen Blattsalat dazu reichen.

Gebratener Kohlrabi mit Glasnudeln

- 100 g Glasnudeln ca. 5 Min. in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser einweichen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen
- eine Sauce aus 1 EL frisch geriebenem Ingwer, dem Saft von 2 Limetten, 2 EL Erdnussöl, 2 TL Ahornsirup, 1 EL Tamari, 2 EL fein gehacktem Fenchelgrün, 1 EL gehackten Estragonblättern (wenn vorhanden, sonst Koriander oder was ihr gern mögt), etwas Salz zubereiten und beiseitestellen
- 2 EL Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, leicht salzen und beiseitestellen
- 2 Kohlrabi vorbereiten: Kohlrabi schälen und in feine fünf Zentimeter lange Stiftchen schneiden; zarte Blätter vom Stiel trennen und in feine Streifen schneiden.
- 1 fein geschnittene Zwiebel und 1 kleinen fein geschnittenen Chili in Sonnenblumenöl sanft anbraten, die Kohlrabistifte zugeben und 3 Min. mitbraten; die Kohlrabiblätter zugeben und weitere 3 Min. mitbraten; leicht salzen und pfeffern
- zum Schluss die Glasnudeln untermengen und kurz erwärmen
- das Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Sesamsamen bestreuen und mit der Sauce nach Wunsch beträufeln

Zucchini-Puffer mit Lavendel-Joghurt

- 500 g Zucchini grob raspeln, salzen, 10 Min. stehen lassen, mit den Händen das Wasser gut ausdrücken
- das Gemüse mit 3 EL gehackter Zwiebel, 2 verquirlten Eiern, 3 EL geriebenem Parmesan, 1 Prise geriebener Muskatnuss, 2 EL Mehl, 1 EL gehackten Estragonblättern, Salz und Pfeffer vermengen
- in einer großen Pfanne reichlich Ghee oder Kokosöl erhitzen und gehäufte Esslöffel der Mischung hineinsetzen, flach drücken und beidseitig goldbraun und knusprig heraus braten
- dazu eine Kräuter-Sauce servieren: 1 Becher griechisches Joghurt (oder veganes Joghurt), vermischt mit Saft und abgeriebener Schale von ½ Bio-Zitrone, 1 Prise Salz und 1 EL gerebeltem Lavendelblüten
- Blattsalat passt gut dazu

Diese Woche für euch geerntet:

2 Salate

Zwiebel

Fenchel mit Grün: auch das Fenchelgrün kann fein geschnitten in Salat oder für ein Pesto verwendet werden

Rote Rüben mit Grün: diesmal die klassischen dunkelroten. Die Schale braucht nur abgebürstet zu werden, raue Schalenstellen schälen; Blattstiele und Blätter sind wie Mangold zu verwenden

Kohlrabi: herrliches Frühjahrsgemüse in grün und violett mit viel Vitamin C! Roh oder gekocht zu verwenden. Kleine zarte Blätter können mitverwendet werden. Grobe Blätter entfernen.

Heurige Erdäpfeln „Anuschka“: die ersten in dieser Saison! Mit der Schale verwendbar.

Zucchini: 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)

Frühkraut

1 Bund Lavendel: gerade in schönster Blüte! Entweder zum Trocknen ohne Wasser in eine Vase stellen oder noch besser zum Verfeinern von Gerichten verwenden.

1 Bund Estragon: die zarten Blätter mit bittersüßem Anisaroma von den Stielen rebeln, fein hacken und über Gemüsegerichte streuen oder in Saucen verwenden

Bitte die Kisterl wieder zum Abholstandort retour bringen bzw. gleich beim Abholen in eine Tasche umpacken. Danke!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz