



GeLa Ernteanteils-Kiste 5

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Diesmal gibt es ein Früh-Rotkraut - wundert euch nicht - das schöne Kraut gibt es nicht nur im Herbst...und es gibt erste Gurken - fein!

Rotkrautsalat mit Marillen

- Ein Dressing aus ½ TL Senf, ½ TL Honig, 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer verrühren
- 5 EL Walnüsse (oder Cashewnüsse) mit 1 TL Honig, etwas Salz, Pfeffer und z.B. ½ TL Garam Masala vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Im vorgeheizten Backrohr bei 160° ca. 10 Min. goldbraun backen
- 300 g Rotkraut in sehr feine Streifen schneiden, mit dem Dressing vermengen und 15 Min. ziehen lassen
- 3 in Blättchen geschnittene Marillen und 2 EL gehackte Petersilie untermengen und mit den gerösteten Nüssen bestreuen

Erdäpfel-Kohlrabi-Gratin

- 300 g Kohlrabi und 700 g Erdäpfel schälen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden
- eine Auflaufform mit Butter (oder Öl) einfetten; die Gemüsescheiben dachziegelartig einschichten; jede Schicht mit Salz bestreuen
- 1 Becher Schlagobers (oder Sojasahne) mit 2 gepressten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, reichlich geriebener Muskatnuss und 200ml Wasser vermengen und über das Gemüse gießen
- das Gratin im vorgeheizten Backrohr bei 190° ca. 45 Min. backen; dazu Salat servieren

Mangold-Zucchini-Piroggen

- für den Teig 140 g feines Dinkelmehl, mit 75 g kalten Butterstückchen, 1 Prise Salz und wenig kaltem Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. in den Kühlschrank legen
- 250 g Zucchini mit der groben Reibe raspeln, etwas einsalzen, 5 Min. ziehen lassen und dann die Flüssigkeit mit den Händen auspressen
- in der Zwischenzeit in Butter und Olivenöl 1 fein geschnittene Zwiebel, 2 gehackte Knoblauchzehen, die in feine Streifen geschnittenen Stiele von 250 g Mangold und die Zucchini raspeln 5 Min. anbraten, dann die in feine Streifen geschnittenen Mangoldblätter, Salz, Pfeffer zugeben und einige Min. unter Rühren weiter braten; mit 2 EL gehackter Petersilie, 100g zerbröckeltem Feta und 15 g Semmelbrösel vermengen
- den Teig in 2 Stücke teilen, kreisrund ausrollen, die Fülle jeweils in die Mitte legen, die Teigländer anfeuchten, den Teig von 2 Seiten hochklappen und zusammendrücken; die Piroggen mit 1 verquirlten Ei bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 200° ca. 20 Min. goldbraun backen
- dazu Joghurtsauce mit Zitronensaft und Salat servieren

Diese Woche für euch

2 Salate: 1 „Maraviglia de Verano“ (grün) und 1 „Lakota“ (rot)

Rotkraut: ein frühes Rotkraut wurde heuer angebaut und ist sehr schön geworden - es eignet sich z.B. gut für einen knackigen Rohkostsalat

Zwiebel

Knoblauch

Kohlrabi

Mangold

Heurige Erdäpfeln "Anuschka": gleich noch mal in der Kiste, weil Sie jetzt so gut sind! Mit der Schale verwendbar.

Gurke: erste Gurken aus dem Folientunnel sind da; wir haben verschiedene Sorten; manche Gurken haben eine leicht stachelige Schale; einfach mit einem Tuch darüber reiben – dann sind die Stacheln weg und ihr könnt die Schale mitverwenden;

Bei unseren Gurken bitte immer beim Stielansatz schauen, ob und wie weit die Gurken bitter sind!

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)

1 Bund griechischer Bergtee: frisch oder getrocknet samt Blüten als Tee oder Eistee zubereiten. **Für den Eistee einige Zweige Bergtee** mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Abkühlen lassen, 1 EL Honig und einige Zitronenscheiben zugeben, im Kühlschrank kaltstellen. Mit Eiswürfeln servieren.

1 Bund Petersilie: teilweise mit Mini-Petersilwurzeln; die Wurzeln mussten am Feld ausgedünnt werden. Wer Petersilwurzerln dabei hat, kann sie für Gemüsegerichte mitbraten oder roh fein geschnitten im Salat 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