



GeLa Ernteanteils-Kiste 7

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,
Nun wird das Gemüse schon sommerlich bunter...etwas mehr Paradeiser als letzte Woche und erste Karotten und Paprika sind da...Salat ist diesmal leider keiner reif am Feld, dafür gibt es ein Gemüsesalat-Rezept...

Gebackenes Kraut mit Kräuterbutter

- das Backrohr auf 220° vorheizen; das Kraut längs halbieren und jede Hälfte wiederum längs in je 4 Teile schneiden, sodass der Strunkkeil die Blätter zusammenhält
- in einem Topf mit kochendem Salzwasser das Kraut 2 Min. blanchieren, dann abgießen, kalt abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und dann trocken tupfen
- das Kraut mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 220° ca. 12 bis 15 Min. backen bis die Blätter am Rand goldbraun werden
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne 1 fein geschnittene Zwiebel in 2 EL Butter anbraten, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 2 EL grob gehackte Pfeffermonardenblätter, 2 gehackte Knoblauchzehen und das klein geschnittene Grün vom Zwiebel zugeben und sanft weiter braten; die abgeriebene Schale einer ½ Biozitrone und etwas Salz zugeben und vom Herd nehmen
- die Kräuterbutter über das fertige Kraut gießen; noch mit zerpupften Basilikumblättern bestreuen; dazu passt Reis oder getoastetes Schwarzbrot

Geröstete Karotten und Zucchini mit Karottengrünpesto

- 150 g Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne oder im Backrohr goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken; 2 Handvoll Karottengrün, 2 EL Basilikum und 2 Knoblauchzehen grob hacken; Alle Zutaten gemeinsam mit 3 EL Zitronensaft, 8 EL Olivenöl, Salz und etwas Pfeffer im Mixer pürieren. Zum Schluss noch 4 EL geriebenen Parmesan (oder Hefeflocken) untermengen.
- Das Backrohr auf 200° vorheizen; die Karotten mit der Gemüsebürste waschen, trocken tupfen und längs dritteln; 500 g Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden; das Gemüse mit Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, der abgeriebenen Schale einer Biozitrone vermengen, auf einem Backblech ausbreiten und ca. 15 bis 20 Min. goldbraun backen
- Zum Gemüse das Pesto und getoastetes Schwarzbrot servieren

Salat aus Mangold, Karfiol/Brokkoli, Korinthen und gerösteten Mandelblättchen

- 3 EL Mandelblättchen in der trockenen Pfanne goldbraun rösten, leicht salzen und abkühlen lassen
- 3 EL Korinthen (kleine Rosinen) für 15 Min. in 1 EL Weißweinessig, 2 EL Wasser, etwas Salz und reichlich Pfeffer einweichen
- Vom Karfiol/oder Brokkoli die Stiele von groben Teilen befreien und die Stiele in Scheiben schneiden, den Kopf in Röschen teilen; vom Mangold die Stiele und Blätter jeweils in 2 cm breite Streifen schneiden und extra legen
- In reichlich kochendem Salzwasser zunächst die Karfiol-/Brokkolistiele und Mangoldstiele 5 Min. blanchieren, dann die Karfiol-/Brokkoliröschen und die Mangoldblätter zugeben und weitere 5 Min. blanchieren; das Gemüse in ein Sieb gießen und gut kalt abspülen, dann abtropfen lassen
- Ein Dressing aus 2 mit Salz gehackten und mit dem Messerrücken zerdrückten Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, ½ TL Senf, 2 EL Zitronensaft, 1 EL gehackter Pfeffermonarde, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer verrühren und vorsichtig unter das Gemüse mischen
- Den Salat mit den Rosinen, den Mandelblättchen und Drachenkopfb Blüten bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

Zwiebel mit Grün: das Grün ist wie Jungzwiebel verwendbar

Knoblauch

Karottenbund mit Grün; die ersten Karotten in dieser Saison! Sie schmecken so frisch! Das Karottengrün ist reich an Kalzium und kann klein geschnitten in Salaten, für ein Pesto (siehe Rezept) oder für Smoothie verwendet werden

Mangold

Weißkraut: das Kraut eignet sich roh als Salat oder gebraten für Gemüsegerichte; teilweise ist das Kraut an der äußeren Schicht vom Kohlweißling befallen oder aufgesprungen – das Innere ist aber gut!

Karfiol oder Brokkoli: entweder oder in der Kiste

Zucchini: wird es den ganzen Sommer viele geben und sie müssen jede Woche geerntet werden...wenn sie euch einmal zu viele sind verschenkt sie bitte an eure Nachbar*innen... Die großen können gut zum Füllen mit Reis und Käse verwendet werden; Schau doch unter

<https://www.ochsenherz.at/unser-gemuse/rezepte/#>

Wir haben verschiedene Sorten Zucchini (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)

Gurke: werden jetzt auch jede Woche geerntet; 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!**

Paradeiser: schon eine etwas größere Portion...aber sie werden im Laufe des Sommers mehr...wir haben eine bunte Vielfalt für euch angebaut

Paprika „Puzta Gold“: auch die ersten reifen der Saison...werden bunter und mehr in den nächsten Wochen

Salat aus Paradeiser, Gurke, Paprika: ein Dressing aus ½ TL Senf, ½ TL Ahornsirup, einer mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, 1 EL Zitrone verrühren; 1 Handvoll Paradeiser aufschneiden, ½ Gurke schneiden, 1 Paprika schneiden, ½ Zwiebel plus Grün in feine Ringe schneiden; das Dressing unter das Gemüse mischen, mit reichlich zerzupftem Basilikumblättern bestreuen; eventuell noch gewürfelte Feta darüber streuen

1 Bund Pfeffermonarde und Drachenkopf: die Pfeffermonarde wird auch Oswegokraut genannt; schmeckt ähnlich wie Oregano nur schärfer; kann in Gemüsegerichten mitgebraten werden oder roh darüber gestreut; hat schöne rosa oder rote Blüten, die abgezupft als essbare Deko verwendet werden können. Der Drachenkopf wird auch Türkische Melisse genannt und hat wunderschöne blauviolette Blüten; das Kraut kann wie Melisse als Tee oder Eistee verwendet werden und hat eine entspannende Wirkung; die Blüten sind essbare Deko für Salate oder Desserts

1 Bund Basilikum „Magical Michael“: eine sehr würzige Basilikumsorte mit tollem Geschmack; wem die dunkelvioletten Blütenstände zu aromatisch und herb schmecken, der kann diese entfernen

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz