



GeLa Ernteanteils-Kiste 8

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Die Paradeisermenge wird nun größer...Zucchini gibt es im Sommer jede Woche...Maiskolben sind diesmal neu dabei! Leider haben den Schnittsalat die Hasen komplett aufgegessen (wir müssen schauen, wie wir die Hasenplage bekämpfen können...) Die Erntetage sind sehr heiß und wir kommen ganz schön ins Schwitzen...

Risotto mit Pesto und gebratenen Zucchini

- Für das Pesto 2 kleine Knoblauchzehen, 1 Hand voll abgezupfte mit ½ TL Salz in einem großen Mörser zerreiben; 50 g Pinienkerne (zuvor in der trockenen Pfanne geröstet und dann gut abgekühlt) zugeben und zu einer Paste zerreiben; nun nach und nach (wie bei Mayonnaise) ca. 80 ml Olivenöl hinzugeben und weiter reiben bis eine glatte Paste entsteht; 50 g fein geriebenen Parmesan untermengen; alternativ alle Zutaten mit dem Mixer zu einem Pesto verarbeiten (wird aber nicht so schön grün...)
- 1 Lit. Gemüsebrühe aufkochen und gut salzen
- 2 Zwiebel fein hacken (das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden und zur Seite legen) und in einem zweiten Topf in 2 EL Butter zart anschwitzen
- 140 g Risotto-Reis zugeben und unter Rühren ca. 3 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- mit 150 ml trockenem Weißwein angießen; dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen...
- in der Zwischenzeit das Backrohr auf 200 ° vorheizen; 500 g Zucchini der Länge nach in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, 2 EL gehackte und mit Olivenöl benetzte Salbeiblätter darüber streuen; die Zucchini für ca. 12 Min. goldbraun backen, dann salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln
- Zum Schluss 4 EL Pesto unter das Risotto heben, das Risotto auf tiefen Tellern anrichten, mit den Zucchini-scheiben belegen, mit etwas Zwiebelgrün und der abgeriebenen Schale einer ½ Biozitrone und mehr geriebenem Parmesan bestreuen; dazu einen Malabarspinat-Paradeiser-Salat servieren

Rote Rüben Salat mit Basilikum und Saaten

- 4 EL Sesamsamen und 4 EL Sonnenblumenkerne auf ein Backblech ausbreiten, leicht salzen, im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 6 Min. goldbraun anrösten; abkühlen lassen
- für das Dressing die abgeriebene Schale einer ½ Biozitrone, den Saft einer Zitrone, 1 gepresste Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Chiliflocken verrühren
- 2 Rote Rüben schälen, roh in hauchdünne Scheiben schneiden, diese wiederum in feine Stiftchen
- das Dressing mit den Rote Rüben-Stiftchen vermischen und 10 Min. marinieren
- In der Zwischenzeit reichlich Basilikum grob zerpfeifen und ein wenig Salbei hacken
- zum Schluss die Saaten und die Kräuter unter die Roten Rüben mischen
- dazu passt gut euer liebstes Brot oder gekochte Erdäpfel, mit der Gabel zerdrückt, mit Olivenöl beträufelt und mit Salz bestreut

Salat aus Erdäpfeln, Mais, Paradeisern und Gurke

- 600 g Erdäpfeln mit der Schale in Wasser bissfest kochen; kalt abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden
- 1 Maiskolben senkrecht auf ein Brett stellen und mit einem Messer die Körner rundum herunter schneiden; 250 g Paradeiser würfeln, 1 kleine Gurke in kleine Würfel schneiden; ½ roten Zwiebel fein hacken, das Zwiebelgrün in feine Streifen schneiden
- ein Dressing aus ½ TL Senf, ½ TL Honig, 3 EL Olivenöl, 2 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer verrühren und in einer Schüssel vorsichtig unter die Erdäpfeln und das Gemüse heben; den Salat mit grob zerpfeiften Basilikumblättern und etwas gehackten Salbeiblättern bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

Rote Zwiebel "Tropea" mit Grün: das Grün ist wie Jungzwiebel verwendbar

Erdäpfeln: vorwiegend festkochend

Rote Rüben: diesmal wieder die klassischen dunkelroten; das Grün wie Mangold verwenden

Mais: der frische junge Mais kann roh in Salaten oder gekocht verwendet werden; teilweise sind die Körner und die Kolben noch recht klein – er schmeckt roh sehr gut

Malabarspinat: auch indischer Spinat genannt; kommt ursprünglich aus Südostasien und Afrika; die Triebspitzen können samt Stiel gegessen werden; roh als Salat oder ganz kurz angebraten verwenden

Malabarspinat-Paradeiser-Salat: 150 g Malabarspinat samt zarten Stielen in feine Streifen schneiden,

150 g Paradeiser in feine Scheiben schneiden und mit einem Dressing aus 1 gepressten Knoblauchzehe, ½ TL Honig, ½ TL grobkörniger Senf, 1 EL Essig, 2 EL Olivenöl, 2 EL fein geschnittenem Basilikum, Salz, Pfeffer vermengen

Zucchini: wird es den ganzen Sommer viele geben und sie müssen jede Woche geerntet werden...wenn sie euch einmal zu viel sind verschenkt sie an eure Nachbarn... 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: werden schon mehr...

1 Bund Salbei: falls etwas übrig bleibt kann er gut getrocknet und später verwendet werden

1 Bund Basilikum: ist jetzt im Sommer so aromatisch und gut...

Wisst ihr, dass es auf unserer Homepage ein riesige Rezeptsammlung gibt? Schaut doch mal rein! Ihr könnt in das Suchfeld das Gemüse eingeben, mit dem ihr kochen möchtet:

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

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,
Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz