



## GeLa Ernteanteils-Kiste 9

**Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,**

Der Erntetag heute war heiß! Petrica ist fleißig am Gießen... Solange die Hasen weiter die gesetzten Salate sofort aufessen, gibt es leider keine für die Mitglieder. Wir haben noch keine Lösung für das Problem. Es tut uns sehr leid für euch! Dafür gibt es sonst viel sommerliches Gemüse in der Kiste...

### **Karottentaler mit Gurken-Salat**

- den Gurkensalat zubereiten: für das Dressing 1 Knoblauchzehe und 1 TL klein gewürfelte frischen Ingwer mit ½ TL Salz gemeinsam im Mörser zerstoßen; mit 1 EL Essig, ½ TL Honig, 1 EL Olivenöl, 1 TL Sesamöl, 2 EL in feine Ringe geschnittenen Zwiebel vermengen; 1 bis 2 Salatgurken längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden, mit dem Dressing vermischen und 1 EL gehackte Dille/Estragon untermengen
- Für die Taler 1 TL Kreuzkümmelsamen, 1 EL Koriandersamen, ½ TL aus den Hülsen geholte Kardamomsamen in der trockenen Pfanne etwas anrösten bis sie duften und dann im Mörser zerstoßen; 4 EL Sonnenblumenkernen in der trockenen Pfanne goldbraun rösten und im Mörser grob zerstoßen
- 1 Zwiebel, 1 entkernte Chilischote, etwas Rosmarinnadeln und 1 Knoblauchzehe fein hacken; ½ EL Ingwer fein reiben; etwas Karottengrün grob hacken
- 400 g fein geraspelte Karotten mit den Gewürzen, den Sonnenblumenkernen, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Rosmarin, Ingwer, Karottengrün, 70 g Kichererbsenmehl (oder Maismehl), 2 verquirlten Eiern, Salz und Pfeffer gut vermengen
- In einer breiten Pfanne reichlich Bratöl oder Ghee erhitzen und mit einem Esslöffel Taler der Masse ins heiße Fett setzen und beidseitig goldbraun herausbraten, dann auch Küchenpapier abtropfen lassen
- Die Karottentaler zum Gurkensalat servieren

### **Mangold mit Paradeisern und Oliven**

- Von 500 g Mangold die Stiele und die Blätter trennen; die Stiele und die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden und extra legen
- In einer Pfanne in Olivenöl zunächst die Mangoldstiele ca. 6 Min. anbraten, dann die Mangoldblätter zugeben und einige Min. zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern und zugedeckt zur Seite stellen
- In einer 2. Pfanne in Olivenöl 1 gehackte Zwiebel sanft anbraten; 3 gehackte Knoblauchzehen, 1 in feine Streifen geschnittenen Paprika, ½ entkernte und gehackte Chili, 1 TL gehackten Rosmarin unter Rühren mitbraten; nun 250 g in 1 cm große Würfel geschnittene Paradeiser und 120 g entkernte und grob gehackte grüne Oliven und noch etwas Olivenöl zugeben und einige Min. anrösten, salzen und pfeffern
- Nun das Mangoldgemüse zur Zwiebel-Paradeisermischung geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit gehackter Dille/Estragon bestreuen; dazu passt getoastetes Sauerteigbrot

### **Geröstete Melanzani mit Stangensellerie-Paradeiser-Topping**

- 700 g Melanzani längs halbieren, mit der Schale auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden; dann die Schnittseiten mit reichlich Olivenöl einpinseln und gut salzen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 25 Min. goldbraun backen
- In der Zwischenzeit 150 g Paradeiser in kleine Würfel schneiden, ½ Zwiebel fein hacken, 1 Knoblauchzehe pressen, ½ Bund Stangensellerie (von Blättern befreit) in sehr kleine Würfel schneiden - Alles mit 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und vermengen
- Die Melanzanihälften auf Tellern anrichten und mit je 1 EL Topping bestreuen
- Dazu griechisches Joghurt vermischt mit 1 EL gehackter Dille/Estragon, 1 EL Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer und ein gutes Brot servieren

## Diese Woche für euch geerntet:

**Zwiebel**

**Knoblauch**

**Mangold**

**Karotten mit Grün:** auch das Karottengrün kann klein geschnitten im Salat oder für ein Pesto verwendet werden

**Melanzani:** gibt es diesmal eine große Portion

**Eiskraut:** eine kleine Portion; als Wildpflanze wächst das Eiskraut an den südafrikanischen Küsten; die Saftzellen auf den Blättern glitzern in der Sonne wie Eiskristalle –daher der Name; die knackig-saftigen Blätter und Stängel werden meist roh als Salat gegessen, können aber auch kurz in Butter angebraten werden (schmeckt auch sehr gut!)

**Eiskrautsalat:** das Eiskraut in mundgerechte Stücke zerteilen und zähe Stielteile entfernen; 1 Marille und 1 Paradeiser in dünne Scheiben schneiden; ein Dressing aus 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Zitrone, 1 EL Himbeeressig verrühren und vorsichtig unter das Eiskraut, die Mariellen- und Paradeiserscheiben heben

**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/unsere-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!**

**Stangensellerie im Bund:** schmale Stiele, die sehr aromatisch schmecken; viele der Blätter sind leider braun verfärbt – bitte wegzupfen

**Paradeiser:** werden schon mehr...auch einige Coctailparadeiser sind dabei...

**Paprika**

**Chili:** im Paradeisersackerl zu finden!

**1 Bund Dille oder Estragon:** entweder oder in der Kiste; die Dille kann samt den Stielen verwendet werden; beim Estragon die Blätter von den Stielen zupfen

**1 Bund Rosmarin:** Reste können gut getrocknet werden

**Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz