



GeLa Ernteanteils-Kiste 11

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Endlich hat es ein bisschen abgekühlt und auch ein bisschen geregnet...Das tut der Erde und uns gut...Diese Woche gibt es frisches, knackiges Kraut, eine Wassermelone und viele Paprika...

Krautsalat mit Paprika und Zitronen-Ingwerdressing

- Von 1 Biozitrone die Schale abreiben; 3 Zitronen auspressen und den Saft in einem kleinen Topf mit 1 EL gehacktem Ingwer, 1 gehackten Knoblauchzehe und 1 EL braunem Rohrzucker aufkochen und kochend auf die Hälfte reduzieren lassen, dann durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen; danach das Dressing mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken
- 3 EL Sesamsamen in der trockenen Pfanne goldbraun rösten und in einer Schüssel zur Seite stellen.
- 400 g Weißkraut von groben Strunkteilen befreien; das Kraut in sehr feine Streifen schneiden; 2 Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden; 2 Jungzwiebel in feine Ringe schneiden; das Gemüse mit dem Dressing mischen und 20 Min. ziehen lassen
- Zum Schluss den Salat mit 2 EL in feine Streifen geschnittenem Basilikum und Shiso und mit den Sesamsamen vermischen und zu getoastetem Brot servieren

Gerösteter Paprika und Gurke mit gebackenem Tofu und Coctailparadeisern

- 300 g Tofu in Würfel schneiden. Mit 2 gehackten Knoblauchzehen, 1 EL gehacktem Ingwer, 2 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft, 1 EL brauner Rohrzucker, 1 EL Mehl, 2 EL Sesamsamen und 2 EL Olivenöl vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 220° im vorgeheizten Backrohr ca. 20 Min. backen. Nach 12 Min. den Tofu wenden und 150 g Coctailparadeiser mit aufs Blech dazu legen.
- 3 Jungzwiebel in feine Scheiben schneiden; 3 Paprika entkernen und in Würfel schneiden; einen ½ scharfen Mustafa Paprika (aus dem Paradeisersackerl) hacken; 2 Knoblauchzehen hacken; 1 Gurke längs halbieren, mit einem Teelöffel die Kerne herausschaben und die Gurke in 0,3 cm dicke Scheiben schneiden; in einer großen Pfanne in Olivenöl zunächst die Zwiebel sanft anbraten; dann das übrige Gemüse zugeben und unter Rühren ca. 10 Min. sanft anrösten; salzen und pfeffern; mit etwas Zitronensaft beträufeln
- Den gebackenen Tofu mit dem Neuseelandspinat anrichten und mit zerzupftem Basilikum bestreuen

Pasta mit Chioggia Rüben und Zitronenbohnenkrautpesto

- für das Pesto 3 EL Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne in der trockenen Pfanne goldbraun rösten und dann abkühlen lassen. Von 1 Bund Zitronenbohnenkraut die Nadeln von den Stielen zupfen und fein schneiden; einige Basilikumblätter schneiden; die Kräuter mit reichlich Olivenöl, den gerösteten Sonnenblumenkernen und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren; evtl. 3 EL fein geriebenen Parmesan untermengen
- 3 in feine Scheiben geschnittenen Jungzwiebel und ½ entkernten, fein geschnittenen Mustafa Paprika in Olivenöl sanft anbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen und 2 geschälte, geviertelte und feinblättrig geschnittene Chioggia Rüben zugeben und unter Rühren einige Minuten anbraten; 2 EL Wasser zugeben und das Gemüse bissfest garen; gut salzen und pfeffern
 - In der Zwischenzeit in reichlich kochendem Salzwasser 250 g Spaghetti al dente köcheln, abgießen
 - Die Nudeln mit 3 EL Pesto vermengen, auf Tellern anrichten, mit dem Gemüse belegen, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln, mit geriebenem Parmesan und grob zerzupftem Basilikum bestreuen

Diese Woche für euch geerntet:

Jungzwiebel

Knoblauch

Kraut: roh als Salat oder gebraten als Gemüse zubereiten

Chioggia Rübe: eine rosa-weiß geringelte Variante der Roten Rübe; das Blattgrün ist wie Mangold zu verwenden (nur schöne Blätter verwenden)

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!**

Neuseelandspinat oder Surinam Spinat: eines von beidem in der Kiste

Neuseelandspinat gehört zur Familie der Eiskrautgewächse; **alle Blattspresse und zarten Stielteile sind verwendbar (harte, zähe Stielteile bitte entfernen!)**; ein Blattgemüse, das wie Spinat oder Mangold zu verwenden ist; kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft würzen oder in der Pfanne anbraten

Surinam Spinat wird auch Erdginseng genannt und gehört zu den Portulakgewächsen; die sukkulenten Blätter sind ein feiner Salat oder können wie Spinat kurz angebraten werden. Alle zarten Stielteile und Blütenpousse sind mitverwendbar

Paprika: gibt es gerade viele

1 paradeisfrüchtiger gelber oder roter Paprika „Mustafa“ ist imParadeisersackerl: er ist leicht scharf, Schärfegrad 2 und kann statt Chili verwendet werden

Melone: unsere Wassermelonen sind jetzt reif! Es gibt rotfleischige und gelbfleischige; lasst sie euch schmecken!

1 Bund Zitronenbohnenkraut: wie Thymian verwenden; die Nadeln von den Stielen zupfen; hat einen zitronigen Geschmack

1 Mischbund Shiso und rotes Basilikum:

das rote Basilikum (glatte Blätter) hat ein intensives Aroma und ist wie grünes Basilikum zu verwenden. Shiso (geriffelte Blätter mit Currygeruch) wird auch Perilla genannt; eine Tee- und Würzpflanze, die in Japan oft für Pickles verwendet wird und eine Anis- und Currynote hat; wie Basilikum zu verwenden; schmeckt auch überbrüht als Tee oder Eistee

Shiso-Rotes Basilikum-Eistee: 1 Stängel Shiso und 2 Stängel Rotes Basilikum mit 1 Liter kochendem Wasser in einer Kanne übergießen und 20 Min. ziehen lassen; 1 EL Honig mit 3 Zitronenscheiben und 1 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und karamellisieren; 1 EL Rosa Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne leicht anrösten; den Tee durch ein Sieb gießen, Zitronenscheiben und Rosa Pfeffer zugeben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Den kalten Tee durch ein Sieb gießen und mit Eiswürfeln servieren

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz