



GeLa Ernteanteils-Kiste 12

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Die Melonen sind heuer gut gewachsen, deshalb kommen sie nochmal in die Kiste. Die Hasen lassen nun zum Glück auch wieder Salat für euch übrig...

Panierte Melanzani und Zucchini mit Kräutermayonnaise

- für die Mayonnaise 1 Eidotter und einen ½ TL Senf mit dem Schneebesen verrühren, dann nach und nach in einem feinen Strahl ca. 150 ml Olivenöl mit dem Schneebesen einrühren; mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 gepressten Knoblauchzehe, 1 EL gehacktem Koriander, 1 EL gehackten Oregano und 4 EL Sauerrahm abschmecken. Für eine vegane Variante 80 ml Sojamilch verwenden und mit dem Stabmixer zunächst den Senf einarbeiten, dann das Öl bei hoher Mixstufe langsam einmischen und die Mayo mit Salz und Kräutern abschmecken.
- 3 Melanzani längs und 1 mittelgroße Zucchini quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse in ein Sieb legen, mit Salz bestreuen, vermischen und ca. 30 Min. ziehen lassen; danach das Gemüse mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 60 g Butter oder Kokosöl schmelzen. In einer Schüssel 100 g Semmelbrösel mit etwas Salz, Pfeffer mischen. Die Gemüsescheiben zunächst ins Öl tauchen und dann mit den Semmelbröseln panieren.
- Das Backrohr auf 200° vorheizen. Die Gemüsescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und zunächst 15 Min. backen. Dann das Gemüse wenden und weitere 7 Min. backen.
- Dazu einen gemischten Salat servieren.

Melonen-Gurken-Paprika-Salat mit Chili

- Ein Dressing aus 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, 2 EL Olivenöl, ½ TL Honig verrühren
- 1 entkernte Paprika in feine Streifen schneiden; 1 kleine Gurke längs halbieren und in Scheiben schneiden; 2 dicke Scheiben Wassermelone in 1 cm große Würfel schneiden; ½ kleine entkernte Chili fein schneiden
- Das Gemüse auf einem Teller schön auflegen, das Dressing darüberträufeln und mit den Chiliringen und grob zerpftem Koriander bestreuen
- Dazu getoastetes Brot servieren

Geröstete Karotten und Paprika mit Belugalinsen und Oregano-Koriander-Dressing

- 500 g Karotten mit der Gemüsebürste reinigen und in dicke Stifte schneiden; 2 Paprika entkernen und breite Streifen schneiden; das Gemüse und 3 ungeschälte Knoblauchzehen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1,5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° Umluft ca. 30 Min. backen; das Gemüse dazwischen einmal wenden
- 160 g Linsen in einem Sieb waschen; in einem Topf 1 gehackte Zwiebel in Olivenöl anrösten; 1 entkernte gehackte Chili und 1 Lorbeerblatt zugeben und weiter rösten; ½ TL gemahlene Kreuzkümmel zugeben, kurz rühren, die Linsen und 320 ml Wasser zugeben und die Linsen ca. 20 Min. bissfest köcheln; dann salzen und pfeffern
- In der Zwischenzeit für das Dressing die gerösteten Knoblauchzehen aus der Schale drücken und in einer Schüssel mit 2 EL gehacktem Oregano, 2 EL gehacktem Koriander, 1½ EL Zitronensaft, 1 EL gehackten Kapern, 1 TL Dijonsenf, 3 EL Olivenöl und Salz verrühren
- Die Linsen auf Tellern anrichten, das Gemüse darauf verteilen und alles mit dem Dressing begießen.
- Dazu z. B. gekochte Hirse und einen Salat servieren

Diese Woche für euch geerntet:

Zwiebel

Karotten: diesmal eine bunte Mischung aus orangenen, gelben und violetten Karotten

Zucchini: Viele Rezepte findest du unter <https://www.ochsenherz.at/unser-gemuse/rezepte/#>

Gurke: 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!**

Portulak: im Plastiksackerl; ist reich an Vitamin C und die sukkulenten Blätter eignen sich als Salat; zarte Stiele können mitverwendet werden; zähe Stielteile entfernen

Eiskraut: ist im Plastiksackerl beim Portulak obenauf; 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!)

Salat aus Eiskraut, Portulak, Paradeisern und Pfirsich: von Eiskraut und Portulak grobe Stielteile entfernen und das Gemüse in mundgerechte Stücke brechen; 1 Handvoll Cocktail Paradeiser halbieren; 1 Pfirsich schälen und in feine Scheiben schneiden; ein Dressing aus ½ TL Honig, 1 EL Zitronensaft, ½ EL Himbeeressig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und in einer Schüssel vorsichtig unter das Gemüse heben

Salat

Paprika: folgende Sorten sind im Kisterl: „Puszta Gold“ (hellgrün), „Sweet Bite Ophelia“ (klein, orange), „Ochsenhorn“ (rot)

Chili: im Paradeiser Papiersackerl

Melanzani

Wassermelone

1 Bund Oregano

1 Bund Koriander

19. August bis 2. September bin ich auf Urlaub. Die Kisterlzettel bereite ich vor, Abweichungen beim Kisterl Inhalt und den Rezepten sind dann aber für die Kisterl 23.8. und 30.8. möglich. In dieser Zeit emails bitte an Susanna office@ochsenherz.at schreiben.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz

16. August 2022