



GeLa Ernteanteils-Kiste 13

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Die einen lieben den Regen, die anderen hätten gerne wieder Sonne: wir freuen uns, dass der Salat wieder so schön sprießt, und flüstern den Tomaten (und uns draußen auf den Feldern) Mut zu.

Neuseelandspinat, Okra und Paprika mit gebackenem Tofu und Cocktailparadeisern

- 300 g Tofu in Würfel schneiden. Mit 2 gehackten Knoblauchzehen, 1 EL gehacktem Ingwer, 2 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft, 1 EL braunem Rohrzucker, 1 EL Mehl, 2 EL Sesamsamen, etwas gehacktem Chili 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 200 g Cocktailparadeiser mit aufs Blech dazu legen.
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, ½ fein geschnittenen Lauch und 2 entkernte und in Streifen geschnittene Paprika einige Min. sanft anbraten; 1 gehackte Knoblauchzehe zugeben und 2 Min. sanft weiter braten; den gewaschenen, trocken getupften grob zerzupften Neuseelandspinat und die vom Stielansatz befreiten Okra einige Minuten unter Rühren mitbraten, leicht salzen und pfeffern
- Den gebackenen Tofu mit dem Gemüse anrichten und mit zerzupftem Koriander bestreuen

Gebackener Spaghettikürbis mit Quinoa-Paprika-Paradeiser-Fülle und knusprigem Rosmarin

- Den Spaghettikürbis längs halbieren; die Kerne mit einem Löffel herauslösen; die Hälften mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl bestreichen, gut mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca 35 Min. weich backen; dann herausnehmen; mit einem Löffel bis zur Schale das Fruchtfleisch auflockern (jetzt sind die fasrigen "Spaghettis" sichtbar), jedoch das Fruchtfleisch in der Kürbisschale belassen.
- In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Salzwasser zum Kochen bringen; 1 Tasse Quinoa hinzugeben, 9 Min. köcheln lassen; durch ein Sieb abgießen, gut kalt abspülen; abtropfen lassen
- Auch in der Zwischenzeit in einer Pfanne ½ fein geschnittenen Lauch, 2 entkernte und in feine Streifen geschnittene Paprika und ein kleines bisschen gehackten Chili in Olivenöl anbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und einige Minuten weiter braten; salzen und pfeffern.
- Quinoa und Paprika-Lauch mischen; 1 Handvoll geviertelte Cocktailparadeiser untermengen und die beiden Kürbishälften damit befüllen
- 1 in kleine Würfel geschnittenen Büffelmozzarella oder veganen Käse darauf verteilen und die Kürbishälften für weiter 12 Min. bei Grillfunktion ins Backrohr schieben
- In einer kleinen Pfanne Olivenöl erhitzen und unter Rühren 4 EL vom Stamm gezupfte Rosmarinblätter knusprig anbraten, leicht salzen
- jeweils 1 Hälfte Kürbis auf einem Teller anrichten und mit dem Rosmarin bestreuen
- Dazu einen Salat servieren

Zucchini Salat mit geröstetem Sellerie und Erdnuss-Sauce

- Für die Sauce 150 g stückiges Erdnussmus mit 1 EL Sojasauce, 2 EL Limettensaft, 1 entkernten und gehackten Chili, einer mit Salz zerdrückten Knoblauchzehe und 1 TL Agavensirup mit 150 ml Wasser zu einer cremigen Sauce verrühren
- 1 Sellerieknolle schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden; das Gemüse auf ein Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl und Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 220° ca. 25 Min. backen bis es gebräunt und weich ist. Würfeln.
- 500 g Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln (sogenannte Zoodles) verarbeiten oder in feine Julienne hobeln. Paprika klein schneiden und dazugeben. Mit der Erdnuss-Sauce vermischen.
- Auf einem Teller anrichten, die Selleriewürfel und grob gehackten vietnamesischen Koriander darüberstreuen.

Diese Woche für euch geerntet:

Lauch

Knoblauch

Zucchini

Spaghettikürbis: eine frühe Kürbissorte, ovale Form, gelblich, mit fasrigem Fruchtfleisch, das nach dem Garen in Spaghetti ähnliche Fäden zerfällt; der Kürbis hat einen sehr feinen Geschmack; siehe Rezept

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!**

Okra: Okra gehört zu den Malvengewächsen und hat einen feinen an Fisolen erinnernden Geschmack; in der Pfanne in Olivenöl anbraten und salzen oder das Rezept ausprobieren.

Neuseelandspinat: gehört zur Familie der Eiskrautgewächse; 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

Paprika Sweet bite (klein, orange), Ochsenhorn (rot, spitz), Neusiedler Ideal (grün), Ungarischer Gelber (gelb) Paradeisfrüchtling frührot (rot)

Chili, im Paradeisersackerl; verschiedene Sorten, alle scharf bis sehr scharf

Knollensellerie

Salat

Pflücksalat, im weißen Sackerl

1 Bund Rosmarin

1 Bund Vietnamesischer Koriander: er gehört zur Familie der Knöterichgewächse und ist mit dem echten Koriander nicht verwandt; hat aber ein an Koriander und Zitronenmelisse erinnerndes Aroma; die Blätter einfach roh grob zerpflückt über das Essen streuen

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

23. August 2022