



## GeLa Ernteanteils-Kiste 14

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

Ganz langsam schleicht sich der Herbst ein ins Kisterl, mit einem Kopf köstlichem Rotkraut. Der Spätsommer beschert uns eine üppige Melanzaniernte. Und auch ein paar Tomaten schaffen es noch, beschwingt von der Rückkehr der Sonne.

### **Rotkrautsalat mit Apfel und Nüssen**

- 1 Rotkraut vom Strunk befreien, längs halbieren und quer in sehr feine Streifen schneiden; das Kraut in einer Schüssel mit 1 TL Salz mit den Händen gut verkneten
- 3 EL Walnüsse in einer trockenen Pfanne rösten und nach dem Abkühlen in grobe Stücke brechen
- Ein Dressing aus 3 EL Olivenöl, 1 EL weißem Balsamicoessig, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, ½ TL Honig und Pfeffer zubereiten
- 1 Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden
- Das Kraut mit dem Dressing, 2 EL gehackter Petersilie und dem Apfel mischen und mit den Nüssen bestreuen

### **Grünes Curry mit Melanzani, Zucchini und Paprika**

- Für die grüne Currypaste 1 entkernte, gehackte Chilischote, 3 Stängel gehacktes Zitronengras, 3 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackten Galgant, 1 EL gehackten Ingwer, Salz, Pfeffer, 6 Kaffirlimettenblätter (wenn vorhanden, sonst Limettenschale verwenden), 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Kurkumapulver, 3 EL Sonnenblumenöl im Mixer zu einer feinen Paste pürieren
- 500 g Melanzani und 500 g Zucchini jeweils in 2 cm große Würfel schneiden; 2 entkernte Paprika in 1 cm Würfel schneiden; in einer großen Pfanne 1 Zwiebel in Kokosöl anbraten; die Melanzanistücke zugeben und unter Rühren braten bis sie weich sind, dann aus der Pfanne nehmen; nun etwas Öl nachgießen und die Paprika einige Minuten anbraten, dann die Zucchini zugeben und ca. 4 Min. braten bis sie gebräunt sind, dann aus der Pfanne nehmen.
- Nun in der Pfanne in Kokosöl die Currypaste unter Rühren einige Min. anbraten, dann 400 ml Kokosmilch und 200 ml Wasser zugeben, salzen und pfeffern und 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss das gebratene Gemüse zugeben und kurz köcheln lassen. Das Curry mit Limettensaft abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

### **Spaghetti mit Surinamspinat, Karotten und Majoranpesto**

- Für das Pesto 1 EL gehackten Majoran, 6 EL gehackte Petersilie, 6 EL Olivenöl, etwas Salz im Mixer pürieren.
- 70 g Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten
- 1 Zwiebel in feine Ringe schneiden; 2 Knoblauchzehen hacken; 350 g Karotten in feine Stifte schneiden; 250 g Surinamspinat in breite Streifen schneiden; 1 Antheapaprika entkernen und hacken.
- in einer Pfanne in Olivenöl zunächst die Zwiebel anbraten, dann Karotten und Chili zugeben und 4 Min. braten, dann den Knoblauch zugeben und weitere 4 Min. sanft rösten, salzen und pfeffern; dann den Spinat und 1 EL Wasser zugeben und zugedeckt 4 Min. weiter garen.
- in der Zwischenzeit 250 g Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen.
- die Nudeln, 2 EL Pesto und das Gemüse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten, mit geriebenem Parmesan, den Pinienkernen bestreuen und mit extra Pesto beträufeln.

## Diese Woche für euch geerntet:

**Zwiebel**

**Karotten**

**Zucchini**

**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!**

**Surinamspinat, im weißen Sackerl:** Auffälligstes Merkmal ist das intensive Apfelgrün seiner Blätter. Die aus dem tropischen Mittelamerika stammende Pflanze ist mittlerweile in vielen warmen Gegenden der Welt anzutreffen. Sie wird auf unterschiedlichste Weise genutzt. Die leicht sukkulenten Blätter werden in der Küche für Salate oder als Gemüse verarbeitet.

**Spitzes Rotkraut:** dieses frühe Rotkraut eignet sich gut roh als Salat oder auch angebraten als Gemüsegericht

**Paprika**

**Scharfer Anthea-Paprika**

**Melanzani**

**Zucchini**

**Paradeiser**

**Salat**

**1 Bund Petersilie**

**1 Bund Majoran**

**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](mailto:office@ochsenherz.at) schreiben.**

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

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz