



GeLa Ernteanteils-Kiste 17

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Heute beim Ernten hat uns echtes Herbstwetter in Form von Regen und kalten Fingern überfallen...Melanzani gibt es noch eine schöne Portion, aber die Paradeiser sind leider vorbei

Melanzani-Zucchini-Curry

- 1 Zwiebel klein schneiden und in Ghee anbraten
- 400 g in mundgerechte Stücke geschnittene Melanzani und 2 gehackte Knoblauchzehen unter Rühren ca. 5 Min. mitbraten; salzen und pfeffern
- je 1 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einer trockenen Pfanne anrösten bis sie duften und dann im Mörser grob vermahlen
- Kreuzkümmel, Koriander, ½ TL Kurkuma und 2 TL Currypulver zum Gemüse geben, kurz rühren und dann mit 200 ml Kokosmilch und 100 ml Gemüsebrühe angießen und zum Köcheln bringen.
- 400 g in mundgerechte Stücke geschnittene Zucchini zugeben und das Gemüse ca. 7 Min. weiter garen
- zum Schluss die abgeriebene Schale einer Bio-Limette, den Saft der halben Limette und gehackten Estragon untermengen

Erdäpfellaibchen mit Rosmarinbutter und Paprika-Brokkoli-Mizuna-Gemüse

- 700 g Erdäpfeln weichkochen, schälen, grob zerstampfen
- 200 g in kleine Würfel geschnittenen Mozzarella, 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer, eine gute Prise geriebene Muskatnuss, 1 verquirltes Ei mit den Erdäpfeln vermischen und aus der Mischung 6 flache Küchlein formen und in einer Pfanne in Butterschmalz oder Kokosöl beidseitig knusprig herausbraten
- In der Zwischenzeit in einer 2. Pfanne 1 gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten, 2 entkernte und in feine Streifen geschnittene Paprika und den geschälten und in feine Scheiben geschnittenen Brokkolistiel einige Min. mitbraten. Die Brokkoliröschen, 2 Hand voll grob geschnittenen Mizuna und 2 EL Wasser zugeben, einen Deckel auf die Pfanne legen und ca. 5 Min. weiter garen; mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Auch in der Zwischenzeit in einem kleinen Topf 2 EL Butter aufschäumen, 1 EL gehackte Rosmarinnadeln zugeben und 2 Min. Sanft mitbraten, salzen
- die fertigen Erdäpfelkuchlein mit dem Gemüse anrichten, die Rosmarinbutter darüber träufeln und dazu Salat servieren

Mangold-Fisolensuppe mit Estragonpesto und Parmesan

- Für das Pesto 3 EL Pinien- oder Sonnenblumenkerne im einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. In einem Mixer 6 EL grob gehackten Estragon, 5 EL Olivenöl, 3 EL geriebenen Parmesan zerkleinern. Das Pesto mit der abgeriebenen Schale einer ½ Biozitrone und etwas Salz abschmecken
- In einer Pfanne in Olivenöl 1 gehackte Zwiebel sanft anbraten. Von 250 g Mangold die Stiele in Streifen schneiden und 250 g Fisolen in mundgerechte Stücke schneiden und beides kurz mitbraten; mit 600 ml Gemüsebrühe angießen und ca. 12 Min. köcheln lassen bis die Fisolen bissfest sind; die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter zugeben und noch weitere 4 Min. köcheln; die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenschüsseln anrichten und mit Estragonpesto und zusätzlichem geriebenen Parmesan servieren

Diese Woche für euch geerntet:

Zwiebel

Erdäpfeln „Agria“: eine mehligke Sorte

Zucchini

Mangold

Melanzani: teilweise sind auch weiße dabei

Gurke: nur noch wenig

Brokkoli

Mizuna: ein Asia Blattkohlgemüse mit leicht senfigem, milden Geschmack; im Bund mit gefiederten grünen Blättern; roh im Salat oder kurz angebraten zu verwenden

Paprika: verschiedene Sorten; die kleinen orangefarbenen heißen “Sweet Bite Ophelia”

Chili: ein Bündchen rote Chilis, mittelscharf

Fisolen

Endiviensalat

1 Bund Estragon

1 Bund Rosmarin

Bitte vormerken: das Erntedankfest findet heuer am Samstag, 1. Oktober ab 14 Uhr statt.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz