



# GeLa Ernteanteils-Kiste 15

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

Aus dem Urlaub zurück, hatten wir heute einen guten Erntetag und der Tag geht mit einer reich gefüllten Kiste zu Ende. Freut euch noch am Sommergemüse (Zucchini, Melanzani, Gurken, Paradeiser,...), die kalten Nächte werden bald immer weniger Früchte reifen lassen...

## **Okra-Malabarspinat-Paprika-Pfanne**

- 1 Hand voll Okra vom Stielansatz befreien und die Schoten in einer Pfanne in Olivenöl oder Ghee ca. 4 Min. unter Wenden goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- Nun in der Pfanne 1 gehackte Zwiebel in Olivenöl sanft anbraten; 1 EL gehackten Ingwer, ½ entkernten, gehackten Chili und 2 in feine Streifen geschnittenen, entkernten Paprika zugeben und einige Minuten mitbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen sanft mitbraten; je ½ TL gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala und Kurkumapulver zugeben, kurz rühren; dann den gewaschenen in breite Stücke geschnittenen Malabarspinat (samt zarten Stielteilen) zugeben, 2 Min. zusammenfallen lassen und salzen
- Die vorgebratenen Okra unter das Gemüse rühren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen; dazu passt Chapati oder Reis und griechisches Joghurt mit etwas Zitronensaft und gehacktem Oregano/Thymian

## **Melanzani und Zucchini Tempura mit Joghurt-Kräuter-Sauce**

- 300 g Melanzani und 300 g Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, auf einem großen Teller auflegen, mit etwas Salz bestreuen und 15 Min. ziehen lassen; dann das ausgetretene Wasser mit einem Küchenpapier abtupfen
- einen Tempura Teig zubereiten: 60 ml eiskaltes Wasser mit einem Ei, ¼ TL Salz, etwas Cayennepfeffer verrühren; 50 g Weizenmehl und 50 g Speisestärke vermengen und dann mit dem Schneebesen in das Wasser einrühren; den Teig vor Gebrauch kalt stellen
- aus 1 Becher griechischem Joghurt, dem Saft einer ½ Zitrone, 1 EL gehacktem Oregano/Thymian, 2 EL Schnittlauchröllchen, Salz und Pfeffer eine Sauce zubereiten
- in einer breiten, tiefen Pfanne reichlich Bratöl auf 170° erhitzen, die Hälfte der Gemüsescheiben jeweils in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und ins heiße Fett legen und ca. 4 Minuten goldbraun frittieren; auf Küchenpapier abtropfen lassen; dann die 2. Portion frittieren und die Tempurascheiben heiß zum Kräuterjoghurt und Zitronenvierteln servieren

## **Gebratenes Weißkraut mit Oregano/Thymian-Butter und Erdäpfeln**

- das Backrohr auf 220° vorheizen
- ein Weißkraut längs halbieren und jede Hälfte wiederum längs in je 4 Teile schneiden, sodass der Strunkkeil die Blätter zusammenhält
- in einem Topf mit kochendem Salzwasser das Kraut 2 Min. blanchieren, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und dann trocken tupfen
- In das kochende Wasser vom Kraut 500 g Erdäpfeln geben und weich kochen, dann schälen
- das Kraut mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 220° ca. 12 bis 15 Min. backen bis die Blätter am Rand goldbraun werden
- in der Zwischenzeit in einer Pfanne eine fein geschnittene Zwiebel in 3 EL Butter anbraten, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 2 EL Oreganoblättchen/Thymianblättchen, 1 gehackte Knoblauchzehe zugeben, sanft weiter braten; die abgeriebene Schale einer ½ Biozitrone und etwas Salz zugeben und vom Herd nehmen
- die Kräuterbutter über das fertige Kraut und die Erdäpfeln gießen; dazu einen Salat servieren

## Diese Woche für euch geerntet:

**Zwiebel**

**Erdäpfeln**

**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!**

**Malabarspinat:** auch „Indischer Spinat“ genannt, ein tropisches Basellagewächs; er soll aus Ostindien und Indonesien stammen; die dickfleischigen Blätter erinnern im Geschmack an Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium und können roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendet werden; alle zarten Stielteile können mitverwendet werden; bei längerem Garen entwickeln die Blätter eine leicht schleimige Konsistenz (ähnlich Okra)

**Weißkraut:** eignet sich gut roh als Salat oder auch angebraten als Gemüsegericht

**Paprika**

**Okra** (im Paradeisersacker!): Okra gehört zu den Malvengewächsen; die Schoten haben einen feinen an Fiolen erinnernden Geschmack; in der Pfanne in Olivenöl anbraten und salzen oder das Rezept ausprobieren.

**Paradeiser:** ist nur noch eine kleine Portion reif

**Salat**

**1 Bund Oregano oder Thymian**

**1 Bund Schnittlauch**

**Diese Woche Samstag, 10.9. ab 9 Uhr ist Hofaktionstag mit großer Erdäpfelernte! Ihr seid herzlich willkommen! Am Abend gibt es dann Filmprogramm (siehe Gela Nachrichten).**

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

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz