



GeLa Ernteanteils-Kiste 19

Liebe Ernteteiler*innen mit fertig gepacktem Kisterl,

Heute beim Ernten bläst ein kühler Wind, die Bäume schwingen ihre Kronen...eine sehr grüne Kiste ist es geworden mit Fisolen, Tatsoi, Endiviensalat...und im Container haben Luca und Birgit 2 große Töpfe Sauerkraut angesetzt...

Karfiol im Ganzen gebacken mit Tahin-Soße

- Das Backrohr auf 200° Unter-/Oberhitze vorheizen. Einen Karfiol waschen, trocken tupfen, grobe Stielteile wegschneiden, den Karfiol samt Blättern im Ganzen lassen, auf das Backblech legen. Nun den Karfiol mit 3 EL Olivenöl, vermischt mit ½ TL Ras el Hanout oder Currypulver einpinseln, salzen und pfeffern. Dann den Karfiol mit einem Backpapier abdecken und das Papier unter dem Karfiol einschlagen. Den Karfiol ca. 45 Min. goldbraun backen
- In der Zwischenzeit eine Sauce aus 3 EL Tahin, 200 ml griechischem Joghurt, 1 EL Zitronensaft, etwas Salz, ½ gepressten Knoblauchzehe zubereiten
- Den fertigen Karfiol im Ganzen mit grob zerzupfter Minze bestreuen und mit der Sauce servieren

Erdäpfel-Fisolen-Curry

- 1 gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten; 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL gehackten Ingwer und 1 EL gehackten Thymian einige Min. mitbraten; 1 EL Currypulver und je ½ TL Kurkumapulver und Garam Masala zugeben und kurz Rühren; dann mit 250 ml Gemüsebrühe angießen
- 600 g geschälte und grob gewürfelte Erdäpfel zugeben und zugedeckt 5 Min. garen; dann 250 g in mundgerechte Stücke geschnittene Fisolen, die abgeriebene Schale einer ½ Bio Limette, Salz, Pfeffer und 150 ml Kokosmilch zugeben und ca. 15. Min. zugedeckt bei kleiner Hitze weiter garen bis die Fisolen und Erdäpfeln fertig sind.
- Das Curry mit Limettensaft abschmecken, mit etwas gehackter Minze bestreuen und zu Reis oder Chapati servieren

Blanrierter Mangold und Tatsoi mit Minzjoghurt

- 1 Becher griechisches Joghurt mit 2 EL gehackter Minze, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Biozitrone, Salz und Pfeffer vermengen
- In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Vom Mangold die Stiele in 2 cm breite Stücke schneiden, die Blätter in 3 cm breite Streifen und extra legen; ebenso vom Tatsoi Stiele und Blätter extra legen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Zunächst die Stiele von Mangold und Tatsoi 4 Min. blanchieren, dann die Blätter zugeben und weitere 3 Min. blanchieren, durch ein Sieb gießen, gut kalt abschrecken und gut abtropfen lassen und danach trocken tupfen
- In einer Pfanne in 2 EL Olivenöl 1 fein geschnittenen Paprika und 2 gehackte Knoblauchzehen sanft anbraten. Das blanchierte Blattgemüse kurz unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und dazu das Minzjoghurt servieren

Diese Woche für euch geerntet:

Zwiebeln rot

Erdäpfeln festkochend

Karfiol: sehr große Karfiolen haben wir geteilt; dort, wo der Karfiol recht klein war, wurde mit Brokkoli ergänzt

Zucchini oder Gurke: von beidem die letzten der Saison; entweder oder in der Kiste

Mangold im Bund

Fisolen

Paprika: verschiedene Sorten; die wie Pfefferoni aussehenden sind ohne Schärfe

Endiviensalat: Endiviensalat kann roh als Salat mariniert werden; er schmeckt auch blanchiert oder angebraten gut

Blanchierter Endiviensalat mit Oliven, Kapern und Pinienkernen:

3 EL Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, dann zur Seite stellen; Endiviensalat vom Strunk befreien, in 4 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und dann trocken tupfen; in einer Pfanne in Olivenöl 1 gehackte Knoblauchzehe sanft anbraten, 2 EL Kapern und 4 EL halbierte schwarze Oliven zugeben, salzen und pfeffern und die blanchierte Endivie unterheben; auf Tellern anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen

Tatsoi: wie Pak Choi ein asiatisches Blattkohlgemüse mit feinem Geschmack und wunderschöner Rosette aus dunkelgrünen Blättern

1 Bund Thymian

1 Bund Minze

Bitte alle Kisterl und Kisterltücher immer retour bringen!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz