

# GeLa Ernteanteils-Kiste 1



**Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,**  
wir freuen uns über den Start der Gemüseboxen und begrüßen alle „alten“ und neuen Ernteteiler\*innen! Mit dieser Saison habe ich neben der Mitgliederbetreuung von Lilli auch die Gestaltung der Kistzettel übernommen und kümmere mich mit Inga und Thomas gemeinsam um die Zusammenstellung der Kisterl. Wir hoffen, euch auch heuer wieder eine vielfältige, gesunde und vor allem g'schmackige Saison bieten zu können. Heute ist es noch vorwiegend Blattgemüse, aber es wird zunehmend mehr und substanzieller 😊  
Sollte bei der Abholung etwas unklar sein oder nicht passen, meldet euch bitte umgehend unter [gela@ochsenherz.at](mailto:gela@ochsenherz.at).

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salate:** 1 Krachsalat 'Grazer Krauthauptl', 1 Eichblattsalat ,Catalonia'

**Bittersalat:** Zichoriensalat 'Catalonia Aurelia' (sieht aus wie Löwenzahnblätter, ist aber nicht verwandt)

**Zwiebel mit Grün:** auch das Grün der jungen Zwiebel ist verwendbar

**Jungknoblauch:** den Jungknoblauch als Ganzes samt Stiel und Blatt verwenden, ohne dass Trennhäutchen entfernt werden müssen. Milder Knoblauchgeschmack; zum Anbraten wie Jungzwiebel verwenden

**Mairüben mit Grün:** diesmal gelbe ‚Jeaune boule d'or‘ und weiße ‚Snowball‘; auch Rapa oder Navet genannt; eine Verwandte der Speiserübe mit leicht scharfem, würzigen, an Radieschen erinnernden Geschmack; für den Rohverzehr fein aufschneiden oder raspeln; gekocht oder gebraten auch mit Schale verwendbar; auch die Blätter sind zu verwenden (roh oder zB gemeinsam mit den Mixed Greens)

**Mixed Greens** im Sackerl: unser Frühjahrsklassiker, eine Mischung aus allem Blattzeugs was grad so wächst. Zum Blanchieren oder in der Pfanne anbraten; diesmal eine bunte Kombi aus Mangold, Rote Rüben-Blätter, Schwarzkohl, Scheerkohl, Karfiolblätter und kleine Karfiol- und Brokkoliköpfchen

**Cardy:** eng verwandt mit Artischocken mit ähnlich feinem Geschmack. Bei dieser mehrjährigen Kulturpflanze werden die Laubblätter geerntet, wir entfernen das Blattgrün und die Stiele werden verwendet – Zubereitung wie im Rezept oder für 20-30 Minuten in kochendem Salzwasser.

**1 Bund Dill** ‚Tetra‘

**1 Bund Zitronenmelisse** zB für (Eis-)Tee verwenden

**1 Glas Eingelegte Rote Rüben** aus unserer Sommerernte vom Vorjahr, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Bubenicek aus Zwerndorf

**Basilikum im Topf:** aus unserer Jungpflanzenanzucht, sofern nicht anders angegeben ein klassisches ‚Italian Large Leaf‘; die Pflanze in einen größeren Topf setzen, am besten ins Freie und sonnig stellen. Immer ganze Sproßspitzen ernten, damit das Basilikum sich buschig entwickelt. **Achtung:** Im Substrat sind Trauermücken, die schaden dem Basilikum nicht mehr aber acht geben, dass sie nicht andere Zimmerpflanzen befallen.

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

Liebe Grüße,

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

**Rezeptideen:** Bei den Rezepten greife ich neben eigenen Kreationen auf den reichhaltigen Fundus auf unserer Homepage mit über 500(!) Rezepten von Lilli, Birgit und vielen Ernteteiler\*innen zurück.

### Pasta mit Bittersalat

Rezept von Christoph

vegan

schnell & einfach

- Einen Jungzwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. ½ Jungknoblauch fein hacken. Den Bittersalat waschen und in breite Streifen schneiden.
- In einer trockenen Pfanne 3 EL Sonnenblumenkerne bei mittelstarker Hitze rösten, bis sie braun sind. In der Zwischenzeit 250 g Penne oder Spiralnudeln zustellen.
- Die Kerne auf ein Teller zur Seite geben und in der Pfanne in etwas Öl Zwiebel und Knoblauch anbraten. Dann die Salatblätter dazugeben und ein paar Minuten mitbraten. 250ml Soja-/Hafer-/Reis-Cuisine oder Kokosmilch (je nach Geschmack) angießen und etwas köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken und 2-3 EL Hefeflocken unterrühren, so dass eine sämige Soße entsteht.
- Die Pasta mit dem Gemüse vermengen, auf einem Teller anrichten und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen und dem Jungzwiebelgrün bestreuen.

### Mixed Greens Laibchen mit Schafskäse und Joghurtdip

Rezept von Lilli

vegetarisch

ca. 40 min

- Die Mixed Greens (ca. 300 g) vorbereiten: harte Blattstiele entfernen, Karfiol- oder Brokkoliköpfe in Röschen zerteilen, den Strunk schälen und in grobe Stücke teilen. Alles zusammen 3 Minuten in Salzwasser blanchieren, abgießen, kalt abspülen, mit den Händen das Wasser auspressen, dann grob hacken
- mit ½ TL geriebener Muskatnuss, 1 Prise Rohrzucker, 2 EL Mehl, 1 EL gepressten Jungknoblauch, 1 verquirltem Ei, Salz und Pfeffer vermengen; anschließend 50 g in kleine Würfel geschnittenen Feta unterheben
- in einer breiten Pfanne Bratöl oder Ghee erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Laibchen in die Pfanne setzen (ca. 1 cm dick) und beidseitig goldbraun herausbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 200g Joghurt mit 1 Hand voll gehackter Dille, dem Saft einer halben Zitrone und etwas Salz vermengen
- die Mixed Greens Laibchen mit dem Joghurtdip servieren

### Berglinsen mit gebratenem Cardy und Wallnüssen

Rezept von Christoph

vegan möglich

ca. 45 min

- 1 Tasse Berglinsen mit 2 Tassen Brühe ca. 30 min köcheln
- 4 Cardy Stiele abbürsten, in mundgerechte Stücke schneiden und ca. 12 min bissfest dämpfen, dann abschrecken
- in der Zwischenzeit 2 EL Wallnüsse in einer trocknen Pfanne anrösten
- 1 Zwiebel, 2 EL Jungknoblauch, fein schneiden und anbraten
- die gedämpften Cardy Stiele zugeben und einige Minuten mitbraten
- Gemüse und Linsen gemeinsam mit 2 EL Dill und Zitronenöl (oder dem Saft einer halben Zitrone und etwas Olivenöl) vermengen
- Mit Nüssen, optional etwas Feta und Zwiebel-/Knoblauchgrün anrichten. Dazu passt Reis und grüner Salat.