



Liebe Ernteteiler*innen,

das erste Sommergemüse lässt noch auf sich warten – wie immer zu dieser Jahreszeit gedeiht vor allem das Grünzeug prächtig, während die Substanz noch etwas fehlt. Durch den vielen Regen sind aber gute Voraussetzungen für eine reiche Ernte gegeben.

Auch die Beikräuter sprießen dadurch natürlich, und obwohl viel mit dem Traktor bearbeitet werden kann, ist händische Nacharbeit vonnöten. Beim Hofaktionstag kommenden Samstag (17.6.) werden wir uns vor allem dem Unkrautzupfen bei den Zwiebeln widmen, eine super Gelegenheit den Hof kennenzulernen und mit anzupacken – alle Infos findet ihr im Newsletter.

Diese Woche für euch geerntet:

2 Salate: rötlicher Eichblattsalat *RubINETTE* und der knackige grüne Kopfsalat *Mythos*

1 Kochsalat: dunkelgrüner Romanasalat *Valmaine*, kann roh gegessen werden aber auch wunderbar verkocht werden – zB blanchiert wie im Rezeptvorschlag oder mit Pasta (siehe Rezept der Vorwoche, statt dem Bittersalat)

Zwiebel

Jungknoblauch: 2 Stück mit Stiel, am besten frisch verwenden oder die Knolle an einem luftigen Ort trocknen lassen

Schlangenknolauch: (3 Stück schmale, geschwungene Stängel mit Knospe): es sind die Blütenknospen des Knoblauchs; die Stängel haben einen milden Knoblauchgeschmack und können fein geschnitten roh und angebraten verwendet werden

Rote Rüben mit Grün: die ersten Roten Rüben im Jahr sind immer eine Freude! Sie sind so knackig und schmecken so frisch und gut! Diesmal ist es meine Lieblingssorte *Barbabetola di Chioggia* mit pinker Schale und pink-weiß geringeltem Inneren. Können wie normale Rote Rüben gekocht werden, aber aktuell sind sie frisch am besten wie im Rezept. Die Schale braucht nur abgebürstet zu werden, raue Schalenstellen schälen; Blattstiele und Blätter sind wie Mangold zu verwenden.

Scheerkohl (graugrüne, gefiederte Blätter) und **Schwarzkohl** (dunkelgrüne, länglich-schmale Blätter): im Plastiksackerl, eine gute Portion, kann auch getrennt verwendet werden

Mangold: ein bunter Bund, Rezeptideen findet ihr auf der Homepage

1 Glas Eingelegte Gurken aus unserer Sommerernte vom Vorjahr, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Bubenicek aus Zwerndorf – **bitte leere Gläser wieder zurückbringen, sie werden wiederverwendet!**

Sauerampfer: kleine grüne Blätter mit säuerlichem Geschmack, sind lose im Kisterl

1 Bund Petersilie

1 Bund griechischer Bergtee zB für (Eis-)Tee verwenden, lässt sich sehr gut trocknen (einfach auflegen/aufhängen)

Schlangenknolauch: (3 Stück schmale, geschwungene Stängel mit Knospe): es sind die Blütenknospen des Knoblauchs; die Stängel haben einen milden Knoblauchgeschmack und können fein geschnitten roh und angebraten verwendet werden

1 Tasse Erdbeeren: wir ernten immer so viel wie gerade reif ist, bei manchen Standorten war letzte Woche schon eine Tasse dabei, bei den restlichen diese Woche.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Infos zum Gemüse unter <https://www.ochsenherz.at/unser-gemuse/gemuseportraits/>

12. Juni 2023

Scheer- und/oder Schwarzkohlrisotto mit Gorgonzola

Rezept von Conny

vegan möglich

ca. 40 min

- Ca. 300 g Kohl vorbereiten: Mit einem Messer die Blätter vom **Scheerkohl** abtrennen und in feine Streifen schneiden. Den Stiel ebenfalls klein schneiden. Beim **Schwarzkohl** können die Blätter direkt in feine Streifen geschnitten werden.
- **2-3 in Würfel geschnittene Zwiebel** in Butter oder Öl bei mittlerer Hitze anbraten, **1 Tasse Risottoreis** zugeben und kurz mitbraten. Die Kohl-Stiele sowie **½ fein gehackten Jungknoblauch** zugeben. Wenn der Reis glasig ist, die Kohl-Blätter unterheben und unter gelegentlichem Rühren mitbraten.
- Nach einigen Minuten mit einem guten Schuss **Weißwein** ablöschen. Mit etwas heißer Brühe aufgießen, so dass der Reis gerade bedeckt ist. Zugedeckt köcheln lassen, immer wieder etwas Brühe zugeben, sobald das Wasser verkocht ist (insgesamt werden ca. **2 Tassen/400ml Brühe** benötigt).
- Wenn der Reis bissfest gegart ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach **100 g in Stückchen geschnittenen Gorgonzola** unterheben (vegane Alternative: 3 EL Hefeflocken untermischen).
- Das Risotto auf einem Teller anrichten, noch mit etwas Käse dekorieren und mit einem in feine Ringe geschnittenen **Schlangenknolauch** garnieren. Dazu passt ein frischer Salat.

Kochsalat mit Bechamel, Bröseln und Spiegelei

Rezept von Birgit

vegetarisch

ca. 30 min

- **1 Romanasalat** waschen und die einzelnen Blätter abzupfen und beiseitestellen.
- In einer Pfanne **1 EL Butter** schmelzen und ca. **4 EL Semmelbrösel** goldbraun anrösten.
- **250ml Bechamelsauce** zubereiten, je nachdem wie saßig ihr es mögt gerne auch mehr. Ich komm immer drauf, dass mehr dann doch nie schadet - Zitat Birgit ;) . Dazu **25 g weißes Dinkel- oder Weizenmehl** in einem Topf mit **25g Butter** und einem Lorbeerblatt bei leichter Hitze anschwitzen lassen, ohne Farbe zu nehmen. Nun **250 ml Milch** mit dem Schneebesen in die Einbrenn nach und nach einrühren und unter ständigem Rühren 5 bis 10 Minuten kochen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Dabei die Hitze reduzieren. Das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat nach Belieben abschmecken. Optional in die Sauce etwas Käse rein reiben, ganz nach Belieben eher stinkig oder nicht.
- Wer will kann dann noch je ein **Spiegelei** braten. (zB von Overture von glücklichen Hennen)
- Während die Eier braten in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Salatblätter darin ca. 3-5 Min. blanchieren, mit einem Sieblöffel rausschöpfen und auf Tellern anrichten. Die Sauce drauf verteilen, Ei obendrauf und Brösel drüber. Salzen und pfeffern nach Belieben.
- Genießen - am besten mit einer Scheibe getoastetem Schwarzbrot und eingelegten **Gurkerln**.

Rote Rübensalat mit Sauerampfer

Rezept von Lilli

vegan

ca. 30 min

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4 EL Sesamsamen• 4 EL Sonnenblumenkerne• 200 g Rote Rüben• 1 Zwiebel• 1 Handvoll Sauerampferblätter• 2 EL Basilikum, 2 EL Petersilie• Ein paar Blätter Salat <p>Für das Dressing:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¼ Jungknoblauch, gepresst• 1 Zitrone, ausgepresst,• sowie die abgeriebene Schale einer Hälfte• 3 EL Olivenöl• Salz, Pfeffer, 1 Prise Chiliflocken | <p>Zubereitung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sesamsamen und Sonnenblumenkerne auf ein Backblech ausbreiten, leicht salzen, im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 6 Min. Goldbraun anrösten. Abkühlen lassen.• Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren.• Die Roten Rüben roh in dünne Scheiben schneiden und diese wiederum in feine Stiftchen. Die Zwiebel in hauchdünne Ringe schneiden.• Die Zutaten fürs Dressing vermischen und das Gemüse damit 10 Min. marinieren.• Den Sauerampfer in 1 cm breite Streifen schneiden, Petersilie hacken.• Zum Schluss die Saaten, Petersilie und Sauerampfer unter die Roten Rüben mischen.• Die Rüben auf einem Bett aus Salatblättern anrichten und mit in Streifen geschnittene Basilikumblättern dekorieren. |
|--|---|