Gemüsekisterl 2

GeLa Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,
heute war der erste richtig heiße Erntetag im Jahr. Das Schwitzen hat sich gelohnt und wir konnten ein feines Kisterl zusammenstellen, mit einer guten Portion Bohnen und den ersten heurigen Erdäpfeln – endlich Kohlenhydrate 😊
Lasst es euch schmecken!

Diese Woche für euch geerntet:

1 Salat: Maravilla de Verano (grün mit roten Spitzen)

2 Spargelsalate: (schaut aus wie Salat an einem Strunk): Sorte *Chinesische Keule*, bei der ein verdickter Stamm kultiviert und als Gemüse zubereitet wird; den Strunk wie Kohlrabi schälen und anbraten; das Blattgrün roh als Salat verwenden oder wie Kochsalat kurz anbraten oder blanchieren

Frühlingszwiebel

Kohlrabi violett oder grün: herrliches Frühjahrsgemüse mit viel Vitamin C! Leider teilweise schlechte Stellen, trotzdem sowohl roh als auch gekocht eine Delikatesse. Das Blattgrün kann wie andere Kohlblätter verwendet werden.

Brokkoli: teilweise mit Stiel Blättern geerntet, auch die können verwendet werden

Fenchel: knackig frisch mit viel Fenchelgrün. Roh fein geschnitten oder gebraten zu verwenden. Auch das

Fenchelgrün schmeckt gut - klein geschnitten in Salat oder für ein Pesto

Erdäpfel: Sorte *Glorietta*, eine festkochende Salatsorte. Die ersten 'Heurigen' in diesem Jahr! Beim ernten und waschen ist die zarte Schale teilweise runtergegangen, am Besten bald verbrauchen.

Puffbohnen: große grüne Schoten, auch Ackerbohne oder Sau- oder Dicke Bohne genannt; gehört zur Familie der Hülsenfrüchte; Achtung bei Favismus – einer stoffwechselbedingten Unverträglichkeit!
Zubereitung: Die Bohnen aus den Schoten lösen, 3 Min. in Salzwasser blanchieren, abgießen, etwas abkühlen lassen, das äußere Häutchen entfernen und dann noch einige Minuten in Olivenöl anbraten

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

Grünes Shiso: (geriffelte Blätter mit Currygeruch) wird auch Perilla genannt; eine Tee- und Würzpflanze, die in Japan oft für Pickles verwendet wird und eine Anis- und Currynote hat; wie Basilikum zu verwenden (erst gegen Ende oder frisch zum Essen geben); schmeckt auch überbrüht als Tee oder Eistee

1 Bund Bohnenkraut: ein klassisches Küchengewürz, das auch getrocknet noch sein Aroma entfaltet. Wie der Name vermuten lässt, die ideale Ergänzung zu Bohnen, aber auch für Erdäpfel- und Kohlgerichte bestens geeignet

1 Bund Lavendel: ein hübscher Strauß als Deko, kann gut getrocknet werden aber auch gut frisch verwendet werden – zB für Joghurt-Dip oder Salatbeigabe

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/ *19. Juni 2023*

Quinoasalat mit Puffbohnen und Brokkoli

Rezept von Christoph

vegan

ca. 40 min

- **120 g Quinoa** in einem Sieb gut abspülen und in der doppelten Menge Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist; etwas abkühlen lassen und mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Rotweinessig, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken
- Inzwischen den **Brokkoli** in Röschen teilen, den Strunk schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Die **Puffbohnen** aus den Hülsen nehmen und zusammen mit dem Brokkoli in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, abgießen, kalt abspülen; die Haut jeder Bohne entfernen;
- Die **Blätter von Brokkoli und Kohlrabi** in feine Streifen schneiden, **1 Jungzwiebel** in Ringe schneiden – das Grün zur Seite legen.
- Alles Gemüse in Olivenöl 3 Min. anbraten, gegen Ende **2 EL gehacktes Bohnenkraut** zugegeben und noch kurz mitbraten, salzen und pfeffern
- Das Gemüse unter den Quinoa heben und den Quinosalat mit dem **Jungzwiebelgrün** anrichten

Asianudeln

Rezept von Lilli

vegan

ca. 40 min

- **200 g Glas- oder Reisnudeln** nach Packungsanleitung zubereiten
- eine Sauce aus **1 EL frisch geriebenem Ingwer, dem Saft von 2 Limetten, 2 EL Erdnussöl, 2 TL Ahornsirup, 1 EL Tamari (Sojasauce), 2 EL fein gehacktem Bohnenkraut**, etwas Salz zubereiten und beiseite stellen
- **2 EL Sesamsamen** in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, auf ein Teller geben und danach **2 EL Kokosflocken** ebenfalls goldbraun anrösten und auf's Teller geben
- **1 Kohlrabi** und **2 Spargelsalate** vorbereiten: Kohlrabi schälen und in feine fünf Zentimeter lange Stiftchen schneiden; Vom Spargelsalat die Blätter vom Strunk trennen, den Strunk schälen und ebenso in Stiftchen schneiden. Die Salatblätter in breite Streifen schneiden.
- **1 geschnittene Frühlingszwiebel inkl. Grün** in Sonnenblumenöl sanft anbraten, die Gemüsestifte zugeben und 5 Min. mitbraten; wenn vorhanden **2 EL fein geschnittenen Jungknoblauch** und die Salatblätter zugeben und weitere 3 Min. braten, leicht salzen und pfeffern
- zum Schluss die Glasnudeln untermengen und kurz erwärmen
- Auf tiefen Tellern anrichten, mit den Sesamsamen und Kokosflocken bestreuen und mit der Sauce beträufeln, mit reichlich in Streifen geschnittenem **Shiso** dekorieren

Fenchel & Erdäpfel mit Ziegenkäse überbacken

Rezept von Christoph

vegetarisch

ca. 45 min

- **400 g Erdäpfel** gut waschen und über Dampf ca. 20 Minuten garen, danach in Viertel/Hälften schneiden
- **1 Fenchelknolle** putzen, das Grün beiseite legen, das untere harte Ende der Knolle ausschneiden und die Knolle und dicken Stielteile in 1 cm dicke Scheiben schneiden; diese ca. 8 Min. über Dampf bissfest garen
- das Backrohr auf 200° vorheizen; eine Auflaufform mit etwas Bratöl auspinseln und zuerst die Erdäpfel reinlegen, dann den Fenchel darüber verteilen, mit Öl beträufeln, salzen & pfeffern; mit **100 g** in Scheiben geschnittenem **Ziegenkäse** belegen und ca. 12 Min. im Rohr backen, bis der Käse geschmolzen ist
- in der Zwischenzeit das Fenchelgrün fein hacken, mit **2 EL klein gehackten Kapern**, 2 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermengen.
- Das überbackene Gemüse auf einem Teller mit dem Topping anrichten, dazu einen grünen **Salat** servieren.