



Liebe Ernteteiler*innen,

heute ging's recht flott – zahlreiche helfende Hände waren da, somit war die Ernte schnell eingebracht und das Kisterl zügig gepackt. Wir haben mit der heurigen Saison das Packsystem etwas verändert, was ein recht angenehmes, zügiges und rückschonendes Arbeiten ermöglicht. Jetzt dürfen sich die anderen dafür noch bei der Beikrautregulierung (aka Unkraut-Zupfen) bei den Lagerzwiebeln austoben, während ich das Kistlzetterl fertigmache. Ab sofort geht's los mit dem sommerlichen Fruchtgemüse – das erste Mal Zucchini und Gurken in der Kiste! Lasst es euch schmecken!

Diese Woche für euch geerntet:

2 Salate: Rot und Grün

Jungzwiebel mit Grün

Spitzkraut oder Rotkraut: unsere frühe Krautsorten, teilweise recht klein daher 1 – 2 Stück pro Kisterl

Rote Rüben: wir haben heute bunt geerntet, es gibt gelbe, rot-weiße und klassisch dunkelrote. Die Blätter sind noch schön und können wie Mangold zubereitet 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 (siehe Rezept)

Zucchini: die ersten Zucchini reifen gerade! Teilweise noch etwas kleiner, aber den Pflanzen tut es gut wenn sie bereits beerntet werden. Zucchini kommen im Sommer fast jede Woche ins Kisterl, wir haben heuer folgende Sorten (1-2 Stück pro Kiste je nach Größe): *Costates Romanesco* (hellgrün, länglich, gerippt), *Striato d'Italia* (dunkelgrün mit hellen Streifen, länglich), *Solara* (gelb, länglich), *Sativa* (hellgelb, länglich), *Mutabile* (dunkelgrün, länglich), *Serafina* (dunkelgrün-marmoriert, länglich), *Tondo de Nizza* (rund, hellgrün)

Übrigens: die Zucchini mit zarter Schale sind auch roh ein Genuss!

Gurke: auch hier gibt es die ersten Früchte, die ab sofort regelmäßig ins Kisterl kommen. Im Tunnel haben wir heuer 5 verschiedene Sorten, dazu kommen noch klassische Feldgurken und später auch gelbe Sorten aus dem Freiland.

1 Bund krause Petersilie

1 Bund Minze (verschiedene Sorten): Für ein erfrischendes Minzjoghurt oder -Lassi; als Eistee mit Zitrone und Honig abgeschmeckt; oder in diversen Sommergerichten verwenden.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Pasta mit Fenchel und Pesto

vegan

Rezept von Christoph

ca. 30 min

- Für das Pesto **30g Walnüsse** in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen, grob hacken.
- Das Grün von **2 Fenchelknollen** runterzupfen und grob hacken. Zusammen mit reichlich **Olivenöl** mit dem Pürrierstab pürieren, die Walnüsse untermischen und nochmal grob pürieren. Mit **3 EL geriebenen Pecorino/Parmesan** (vegane Variante: Hefeflocken) vermengen und mit **2 EL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Fenchelknollen halbieren, den Strunk rausschneiden und den Fenchel in feine Streifen schneiden. Von **1 Zwiebel** das Grün in Ringe schneiden, die Zwiebel halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne zuerst die Zwiebel in Bratöl anbraten, dann den Fenchel zugeben und einige Minuten goldbraun anbraten, gegen Ende das Zwiebelgrün untermengen. Salzen und pfeffern.
- In der Zwischenzeit **250 g Spaghetti** in Salzwasser al dente köcheln, beim Abgießen 1 kleinen Schöpfer Nudelwasser aufheben.
- Die Spaghetti zurück in den Topf geben, mit dem Pesto (ein Teil kann für das Spitzkraut-Rezept zurückbehalten werden) und dem Schöpfer Nudelwasser vermengen. Auf Tellern anrichten, mit dem gebratenen Fenchel und geriebenem Parmesan bestreuen und ein paar gezupften **Petersilblättern** dekorieren. Dazu einen **Salat** servieren.

Rote-Rüben-Quiche mit Ziegenkäse

vegetarisch, für 4 Personen

Rezept von Lilli aus dem GeLa-Kochbuch

ca. 45 min + Backzeit 35 min

- Für den Mürbteig: **150 g fein vermahlendes Dinkelmehl**, **50 g kalte Butterstücke**, **etwas gehackten Rosmarin**, **1 Ei**, 1 TL Salz, 2-3 EL Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kaltstellen
- Von den **roten Rüben** Blattgrün in Streifen schneiden, extra legen; die Rüben schälen und grob raspeln
- in Bratöl **1 fein geschnittene Zwiebel** anbraten, die Rote Rübenraspeln zugeben und unter Rühren einige Minuten mitbraten; die Roten Rüben Blätter zugeben und noch 5 Min. weiter garen, mit Salz, Pfeffer, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer $\frac{1}{2}$ **Biozitrone** abschmecken
- den Teig ausrollen, in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 15 Min. vorbacken
- **100 g Sauerrahm**, **100 g zerbröckelten Ziegenweichkäse** (auch gut mit Feta), **2 verquirlte Eier**, **1 TL Honig**, **2 EL gehackte Petersilie**, Salz, Pfeffer gut vermengen
- den Quicheteig mit der Rote Rüben-Mischung füllen, mit dem Eibuß übergießen und im Backrohr ca. 35 Min backen;
- die Quiche mit zerzupften **Petersilblättern** bestreuen und einen **Blattsalat** dazu servieren

Gebackenes Spitzkraut mit Kräuterbutter

vegan möglich

Rezept von Lilli

schnell & einfach

- Das Backrohr auf 220° vorheizen
- das **Spitzkraut** (schmeckt auch gut mit Rotkraut!) längs halbieren und jede Hälfte je nach Größe wiederum längs halbieren/vierteln, sodass der Strunkkeil die Blätter zusammenhält
- in einem Topf mit kochendem Salzwasser das Kraut 2 Min. blanchieren, dann abgießen, kalt abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und dann trocken tupfen
- das Kraut mit Öl, Salz, Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 220° ca. 15 Min. backen bis die Blätter am Rand goldbraun werden
- gegen Ende der Backzeit in einer Pfanne **1 fein geschnittene Zwiebel** in **2 EL Butter** (alternativ Kokosöl) anbraten, 1 TL Kreuzkümmelsamen, 2 EL Oregano-, Majoran oder Thymian-Blättchen zugeben und kurz sanft weiter braten, die abgeriebene **Schale einer $\frac{1}{2}$ Biozitrone** und etwas Salz zugeben und vom Herd nehmen
- die Kräuterbutter über das fertige Kraut gießen und – falls vorhanden – mit **Fenchelpesto** anrichten (siehe Rezept oben); dazu passt getoastetes Schwarzbrot