



Liebe Ernteteiler*innen,

Eine richtig heiße Woche steht bevor – gut, dass das erfrischende Sommergemüse nun richtig durchstartet. Passend gibt's heute auch eher leichte, sommerliche Rezepte mit viel frischem Gemüse.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße,
Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

2 Salate: *Amerikanischer Brauner* und *Lakota*

Jungzwiebel

Knoblauch

Mangold: ein kleiner Bund aus den Sorten *Rainbow*, *Walliser* und *Glatter Silber*

Staudensellerie: auch als Stangen- oder Stielsellerie bekannt, im Vergleich zum Supermarkt hat unser Sellerie eher kleinere, dünne Stiele und sehr viele Blätter, die (wie beim Schnittsellerie) zum Würzen oder als Salatbeigabe verwendet werden können. Ihr könnt die Blätter auch zum Trocknen auslegen und dann als Suppengewürz verwenden

2 Kohlrabi

Zucchini: Sorten: *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)

Gurken: aus Tunnel & Freiland

Neuseeländerspinat: im Sackerl; gehört zur Familie der Eiskrautgewächse; alle Blattspresse und zarten Stielteile sind verwendbar (harte, zähe Stielteile bitte entfernen!); ein Blattgemüse, das wie Spinat oder Mangold zu verwenden ist; kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft würzen oder in der Pfanne anbraten

1 Bund rotes Shiso: auch Perilla genannt, ein asiatisches Tee- und Würzkräut mit einer feinen Curry/Anis-Note

1 Bund Türkischer Drachekopf: (*Dracocephalum moldavica*), auch Moldawische Melisse oder Moldawien-Drachekopf genannt; meines Wissens heuer erstmalig bei Ochsenherz angebaut, eine bei uns selten zu findende einjährige Teepflanze, die in Duft, Geschmack und Wirkung der Zitronenmelisse ähnelt. Geerntet werden die Triebe während der Blüte, wenn der Aromagehalt am höchsten ist. Das Kraut (Blüten und Blätter) eignet sich hervorragend zum Ansetzen von Likören, zum Würzen von Desserts, Getränken und Kuchen. Zudem kann es für Eistees, Dips und als essbare Deko für Speisen verwendet werden. Auch die Bienen freuen sich über diese Bereicherung am Feld!

Sommerlicher Couscous-Salat

vegan

Rezept von Christoph

schnell & einfach

- Zuerst das Gemüse vorbereiten: **1 Zwiebel** inkl. Grün in Ringe schneiden, **2 Zehen Knoblauch** fein hacken, **1 kleine Zucchini** und **1 kleine Gurke** in mundgerechte Stücke schneiden, **4 Stangen Sellerie** in dünne Scheiben und das Grün in feine Streifen schneiden, vom **Neuseelandspinat** harte Stielteile entfernen und ganz grob hacken, die Blätter von einem Bund **Shiso** in feine Streifen schneiden
- **100g Couscous** mit 100ml kochender **Gemüsebrühe** übergießen und zugedeckt ein paar Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit der Gabel umrühren und **2 EL Olivenöl** unterrühren, zur Seite stellen.
- In einer Pfanne Bratöl erhitzen, die Zwiebel (ohne Grün) anbraten, dann Knoblauch zugeben, kurz mitbraten und dann die Zucchini relativ scharf mitbraten, bis sie eine schöne Farbe bekommen. Salzen und Pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Nochmal etwas Öl in die Pfanne geben und den Neuseelandspinat ebenfalls kurz scharf anbraten und salzen.
- Inzwischen ein Dressing aus **1 EL rotem Balsamico-Essig**, **2 EL Olivenöl**, **Saft + Schale einer halben Zitrone**, **1 TL Honig**, **½ TL Kümmel** sowie dem Shiso, Salz und Pfeffer zusammenrühren
- Die Gurkenstücke und den Staudensellerie unter den Couscous heben und mit dem Dressing vermischen.
- Auf einem Teller ein paar **Salatblätter** auslegen, den lauwarmen Couscoussalat darauf anrichten, das Pfannengemüse obenauf geben und mit dem Zwiebelgrün dekorieren.

Kohlrabigemüse mit Ingwer

vegan

Rezept von Lilli

ca. 40 min

- Von **2 Kohlrabi** die Blätter entfernen und für ein anderes Gericht (s.u.) aufbewahren, den Kohlrabi schälen und in 2 cm lange, 5 mm breite Stiftchen schneiden; **3 EL gehackte Jungzwiebel** (Grün beiseitelegen), **2 gehackte Knoblauchzehen**, **1 TL gehackten Ingwer**; alles zusammen in Ghee oder Olivenöl einige Minuten anbraten
- je **½ TL Fenchelsamen**, **Kreuzkümmelsamen**, **Anissamen** zugeben und 2 Min. weiter braten, salzen und pfeffern
- **1 TL Gelbwurzpulver (Kurkuma)** zugeben und dann gleich mit **1/8 Lit. Kokosmilch** angießen und den Kohlrabi bissfest garen
- mit dem Saft und der abgeriebenen Schale einer **½ Bio-Zitrone** abschmecken; mit Zwiebelgrün-Ringen bestreuen und zu **Natur- oder Basmatireis** und einem grünen **Salat** servieren

Mangold-Kohl-Palatschinken mit Sauerrahmdip

vegetarisch

Rezept von Christoph

ca. 40 min

- aus **80 g Buchweizenmehl** (oder Dinkelmehl), ca. **130 ml Milch**, **1 Ei**, Salz einen Palatschinkenteig verquirlen
- in einem Topf mit Salzwasser den **Mangold** zusammen mit den **Blättern vom Kohlrabi** ca. 5 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen und danach in 3 cm breite Streifen schneiden;
- In einer trockenen Pfanne **2 EL Sesam** goldbraun rösten, zur Seite geben; etwas gehackten **Jungzwiebel** und **Knoblauch** in Bratöl anbraten und den Mangold darin kurz erwärmen und mit Salz, Pfeffer würzen; dann den Sesam und **75g gewürfelte Feta** untermengen
- eine Sauce aus **½ Becher Sauerrahm**, **4 EL gehacktem türkischen Drachenkopf**, **1 EL Zitronensaft** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- in Ghee oder Kokosöl dünne Palatschinken beidseitig goldbraun heraus backen, mit dem Gemüse füllen und einrollen und mit dem Dip servieren