



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Puh heute war's anstrengend und lange: so viel Gemüse, wir merken dass der Sommer da ist!! Entsprechend dauert das Ernten deutlich länger als in den letzten Wochen. Ca. 420kg Zucchini und 200kg Gurken waren heute reif (!) – bald kommen dann auch noch die Paradeiser dazu...

**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

Zwiebel

**Erdäpfel:** im Papiersackerl, Sorte *Sunita*, vorwiegend festkochend – ideal für Bratkartoffel oder Pommes, oder wie im Rezept 'Hasselback'

**Gurken:** viiiiele Gurken!!

**Zucchini:** durch das heiße Wetter wachsen die Früchte schon richtig schnell, für Inspiration zum Verkochen schaut mal auf <https://www.ochsenherz.at/gemuese/zucchini-zapallitos/>

**Kohlrabi:** noch einmal, da wir immer noch eine gute Menge am Feld hatten, zB als Carpaccio mit Kapernvinaigrette:

- für die Vinaigrette **1 EL abgetropfte Kapern** grob hacken, **1 EL gehackten Estragon**, etwas gepressten **Knoblauch**, Saft einer  $\frac{1}{2}$  **Zitrone**, **2 EL Olivenöl**, Salz und Pfeffer gut verrühren
- den **Kohlrabi** schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden oder hacheln, und auf einem Teller auflegen, leicht salzen; mit der Kapernvinaigrette beträufeln, zum Beispiel zu einer Scheibe **Zucchini-Sauerteig-Brot** (<https://www.ochsenherz.at/rezepte/sauerteigbrot-mit-zucchini/>) genießen!

**Malabarspinat + Portulak:** im kleinen Sackerl; Malabarspinat: auch indischer Spinat genannt; mit violetter Stiel, kommt ursprünglich aus Südostasien und Afrika; Portulak: sehr ähnlich aber grün; bei beiden werden die Triebspitzen beerntet und können samt dem zarten Stiel gegessen werden; roh als Salat oder ganz kurz angebraten verwenden

**Kohl-Mix:** im großen Sackerl; eine Mischung aus Wirsing-köpfchen & -blättern, etwas Brokkoli und Karfiol – nicht so schöne Teile bitte aussortieren

**1 Bund Basilikum:** Buschbasilikum, eine kleinblättrige Sorte mit intensivem Geschmack

**1 Bund Estragon**

**1 Strauß Blumen (nicht essbar!):** vieles blüht gerade, das teilen wir gerne mit euch: gelbe und orange Ringelblumen, das zartviolett-blühende Oswegokraut und die unverkennbare Cardyblüte – sollten sich in einer Vase wieder gut vom Transport erholen.

**Kalte Gurken-Zucchini-Suppe mit Basilikum**  
vegan möglich

Rezept der Woche von Birgit  
schnell & einfach

- **1 Gurke**, geschält, gewürfelt
  - **1 mittlere Zucchini** gewürfelt
  - **1 Zwiebel** würfelig schneiden
  - **1 gehackte Knoblauchzehe**
  - **1 Hand voll zerzupfte Basilikumblätter**
  - **etwas Estragon**
  - **½ TL Honig**
  - **1 EL Zitronensaft**
  - **100 g griechisches Joghurt** oder **Sojajoghurt**
  - **2 EL Olivenöl**
  - und ca. **120 g Eiswürfel**
- zunächst 2 Scheiben dunkles **Sauerteigbrot** in 2 cm große Würfel schneiden, mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz vermischen und im Backrohr bei 190 ° 10 Min. backen; dann auskühlen lassen
  - in einem Mixer alle Zutaten links zu einer glatten Suppe pürieren
  - mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken
  - die Suppe mit den Croutons, ein paar zerzupften Basilikumblättern und etwas Paprikapulver bestreuen
  - Am Schluss noch ein kleiner Schuss Olivenöl und ein Teelöffel Joghurt drüber und fertig!

**Rote Rüben und Erdäpfel à la Hasselback**  
vegetarisch

Rezept von Lilli  
Arbeitszeit 20 min, Koch- & Backzeit 80 min

- **3 Rote Rüben** vom Grün befreien (für ein anderes Gericht verwenden, siehe unten) und mit der Schale in einem Topf mit kochendem Wasser bissfest köcheln (30-40 min)
- Die Rüben kalt abschrecken, schälen, halbieren und jede Knollenhälfte fächerförmig, alle 2 mm in Scheiben schneiden, die aber am unteren Ende noch 1 cm zusammenhalten; das Gemüse auf ein Backblech legen; **400g Erdäpfeln** (die größeren raussuchen) gut waschen, trocken tupfen, ebenfalls halbieren und fächerförmig einschneiden und auf das Backblech legen.
- eine Marinade aus **2 EL geschmolzener Butter**, **3 EL Olivenöl**, Salz, Pfeffer und der abgeriebenen Schale einer **Bio-Zitrone** verrühren und das Gemüse großzügig, auch in die Fächer hinein, damit einpinseln (die Hälfte der Marinade aufbewahren)
- das Gemüse im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 25 Min. backen, dann noch einmal mit Marinade einpinseln und weitere 15 Min. backen
- in der Zwischenzeit 1 Becher **Crème Fraiche** mit dem Saft einer **½ Bio Zitrone**, **2 EL gehacktem Basilikum**, Salz, Pfeffer verrühren
- das knusprige Gemüse aus dem Rohr mit der Crème Fraiche und **Salat** servieren

**Mixed Greens mit Mozzarella und Polenta**  
vegetarisch

Rezept von Lilli  
ca. 50 min

- für die Polenta 400 ml Wasser aufkochen, **100 g Polenta** unter Rühren mit einem Holzlöffel einrieseln lassen, auf niedrige Stufe zurückschalten, 1 ½ TL Salz zugeben und die Polenta unter wiederholtem Rühren fertig kochen (bis sich die Polenta beim Rühren vom Topfrand zu lösen beginnt); zum Schluss **1 EL Butter** (oder etwas Schlagobers), **2 EL gehackten Estragon** und **3 EL geriebenen Parmesan** unterrühren
- in der Zwischenzeit reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, **300 g gewaschenen Kohl-Mix** (harte Teile entfernen, Brokkoli oder Karfiol in mundgerechte Stücke teilen, große Blätter grob hacken) und **150 g Rote-Rüben-Blätter** für 2 Min. blanchieren, dann gleich abgießen, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen
- das Blattgemüse in einer Auflaufform mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Saft einer **½ Zitrone** vermengen und dann mit in Scheiben geschnittenem **Mozzarella** belegen und im Backrohr bei 180° ca. 15 Min. überbacken
- das Gemüse mit der Polenta und einem **Salat** servieren