



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Viele haben wahrscheinlich schon sehnsüchtig darauf gewartet: die ersten Paradeiser der Saison!! Unsere Pflanzen stehen gut gepflegt in den zwei Folientunneln und sollten uns ab jetzt eine gute Weile mit reichlichen Ernten beglücken. Später kommen auch noch Freilandtomaten dazu. Außerdem gibt's heuer auch die ersten Karotten des Jahres, knackig frisch vom Feld!

Guten Appetit,  
Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salat:** *Maravilla de Verano*

**Zwiebel, Knoblauch**

**Gurken:** mittlerweile sind von allen unseren Sorten Früchte reif. Heuer wurden für euch angebaut:

Im Tunnel: Salatgurken (alle länglich, mittel- bis dunkelgrün) *Arola, Saiko, GinGin, Yoko* sowie Snackgurke *Beth Alpha*

Im Freiland: Feldgurke *Dekan* (dunkel- bis hellgrün mit weißen Streifen, dreikantig), *Zitronengurke* (kleine runde, gelbe Früchte), Landgurke *Tanja* (dunkelgrün, länglich), Indische/Russische Gurke *Poona Kheera* (gelb bis braun mit schuppiger Maserung)

**Zucchini:** Rezeptideen auf <https://www.ochsenherz.at/gemuese/zucchini-zapallitos/>

**Tomaten:** auch die Tomatenernte im Tunnel startet! Schon eine gute Portion, ab jetzt wöchentlich im Kisterl.

**Karotte:** juhu, endlich die ersten Karotten der Saison! Geerntet mit dem frischen Grün, das hervorragend als Salatbeigabe oder zB für Pesto (siehe Rezept) verwendet werden kann

**Eiskraut:** im Papiersackerl; als Wildpflanze wächst das Eiskraut an den südafrikanischen Küsten; die Saftzellen auf den Blättern glitzern in der Sonne wie Eiskristalle –daher der Name; die knackig-saftigen Blätter und Stängel werden meist roh als Salat gegessen, können aber auch kurz in Butter angebraten werden (schmeckt auch sehr gut!)

**Eiskrautsalat:** das Eiskraut in mundgerechte Stücke zerteilen und zähe Stielteile entfernen; 1 Zitronengurke und 1 Paradeiser in dünne Scheiben schneiden; ein Dressing aus 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Zitrone, 1 EL Himbeeressig verrühren und vorsichtig unter das Eiskraut, die Gurken- und Paradeiserscheiben heben

**Okra:** ebenfalls im Papiersackerl; längliche grüne Schoten, die aufgeschnitten sternförmig sind; ein vor allem in Asien und Afrika weitverbreitetes Gemüse, Okra gehört zu den Malvengewächsen und hat einen feinen an Fisolen erinnernden Geschmack; je nach Zubereitungsart etwas schleimig oder knackig; man kann sie einfach in der Pfanne in Olivenöl anbraten und salzen

**Stangensellerie**

**Mangold**

**Kräuter:** 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Salbei

### Pasta mit gebratenen Karotten und Karottengrünpesto

vegan möglich

Rezept von Lilli

ca. 40 min

- aus 3 EL in der trockenen Pfanne gerösteten **Walnüssen**, **2 EL geriebenem Parmesan** (alternativ **Hefeflocken**), **8 EL gehacktem Karottengrün**, **4 EL Olivenöl**, **1 EL Zitronensaft**, Salz, Pfeffer im Mixer ein Karottengrünpesto herstellen
- **1 gehackte Jungzwiebel** in Olivenöl anbraten, **400g** gut gewaschene und in feine Stiftchen geschnittene **Karotten** zugeben und mitbraten, **2 gehackte Knoblauchzehen** mitbraten
- mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer halben **Bio-Zitrone**, etwas **Schnittlauch**, Salz, Pfeffer abschmecken
- in der Zwischenzeit **250 g Pasta** in reichlich Salzwasser al dente köcheln
- die Nudeln mit dem Karottengemüse und dem Karottengrünpesto vermengen und mit Parmesan bestreuen und zu einem frischen **Salat** servieren

### Gefüllte Mangoldblätter mit Salzeibutter

vegetarisch

Rezept von Lilli

ca. 30 min

- von **300 g großen Mangoldblättern** die Stiele keilförmig herausschneiden; die Blätter in kochendem Salzwasser 1 Min blanchieren, abgießen, sofort gut kalt abschrecken
- **1 kleine gehackte Zwiebel** in Olivenöl anbraten; die in ganz kleine Stückchen geschnittenen Mangoldstiele, **2** in kleine Stücke geschnittene **Selleriestangen** und **3 gehackte Knoblauchzehen** untermengen und 5 Min. weiter braten, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise geriebener **Muskatnuss** abschmecken
- **5 EL Ricotta** und **5 EL geriebenen Parmesan** untermengen; sollte die Masse zu feucht sein, ein wenig Semmelbröseln untermengen
- die trocken getupften Mangoldblätter nun mit der Mangold-Käsemasse füllen, die Seiten einschlagen, aufrollen und zu Päckchen formen
- die Mangoldpäckchen in ein Sieb setzen und über Wasserdampf zugedeckt 4 Min. dämpfen lassen
- in einer Pfanne reichlich Butter schmelzen lassen, **3 EL grob gehackte Salbeiblätter** darin anbraten, etwas Salz zugeben
- die Mangoldpäckchen auf Tellern anrichten, mit der Salzeibutter begießen und mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen; dazu zB einen **Gurkensalat** servieren

### Gemüsepfanne mit Dinkelreis

vegan

Rezept von Christoph

ca. 50 min

- **1 Tasse (120 g) Dinkelreis** in einem Sieb waschen und dann mit der doppelten Menge **Gemüsebrühe** ca. 40-45 min köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist
- **150 g Okraschoten** waschen, trocken tupfen, den Stiel entfernen und in fingerbreite Stücke schneiden. In einer großen Pfanne oder Wok **Bratöl** erhitzen und die Okraschoten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie die schleimige Konsistenz verlieren (ca. 10-15 min). Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
- In der Zwischenzeit das restliche Gemüse vorbereiten: **1 Zwiebel** halbieren und in Ringe schneiden, **2 Knoblauchzehen** in feine Scheiben schneiden, **2 Stangen Sellerie** in 2 cm lange Stücke schneiden, **1 mittlere Zucchini** und **1 mittlere Gurke** würfeln
- Nochmal etwas Öl in die Pfanne geben, zuerst die Zwiebel zusammen mit **1 TL Fenchelsamen**, **1 TL Koriandersamen** und **1 TL Kümmel** anbraten, dann den Knoblauch und den Stangensellerie zugeben, kurz mitbraten, dann die Zucchini- und Gurkenwürfel zugeben und ebenfalls ein paar Minuten bei starker Hitze mitbraten, bis alles bisschen Farbe bekommt.
- Die Okraschoten zugeben und den Dinkelreis unter das Gemüse heben und noch 2 Minuten mitbraten. **2 EL Schnittlauchröllchen** untermischen und servieren.