



Liebe Ernteteiler*innen,

Der Sommer macht sich auf dem Feld bemerkbar: Das Blattgemüse wächst bei der Hitze nur kaum, entsprechend weniger Salat gibt es um die Jahreszeit, während andere Kulturen jetzt beginnen zu reifen: Heute gibt's erstmals Melanzani, Mais und Chili! Wir merken die zunehmende Gemüsemenge auch daran, dass die Erntetage länger werden...

Lasst es euch schmecken,
Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Achtung: Am 15. August gibt es aufgrund des Feiertags kein Kisterl!

Diese Woche für euch geerntet:

Salat

Zwiebel

Erdäpfel: *Sunita*, vorwiegend fest- bis mehligkochend

Gurken

Zucchini

Paradeiser: neben den Tomaten aus dem Tunnel auch erstmalig aus dem Freiland. Im Anbauplan habe ich für heuer 48(!) verschiedene Sorten gezählt - einige findet ihr mit Fotos hier: <https://www.ochsenherz.at/gemuese/paradeiser/>

Tomatillo: (zusammen mit den Tomaten im Papiersackerl): erkennbar an der papierartigen Haut, eine Form der Physalis, die im Gegensatz zur bei uns bekannteren Andenbeere auch zum Kochen verwendet werden kann (zB für mexikanische Salsa Verde). Säuerlich bis süßer Geschmack, je nach Reifegrad.

Chili bzw. scharfe Paprika: verschiedene Sorten, zusammen mit den Tomaten im Papiersackerl

Portulak: im Plastiksackerl; dicke Stiele mit kleinen ovalen Blättern, als Salat zu verwenden, feiner säuerlicher Geschmack, auch die zarten Stielteile können verzehrt werden

Ägyptischer Spinat: (zusammen mit dem Portulak im Plastiksackerl): dunkelgrüne, gezackte Blätter, die entweder frisch zum Würzen oder als Salatbeigabe oder kurz angebraten verwendet werden können

Fenchel: kleine Portion, nicht mehr so groß wie im Frühjahr

Mais: Zuckermaissorte *Damaun*, die frischen Körner können direkt roh zB im Salat gegessen werden, die Kolben als ganzes auf den Griller legen oder Polenta (siehe Rezept) draus machen. Auch die Maishaare können verwendet werden: in Öl als Topping knusprig rausbraten oder trocknen lassen und im Winter als Tee verwenden.

Melanzani: erstmalig beerntet, schon eine gute Portion aus diversen Sorten

Kräuter: 1 Bund Basilikum, 1 Bund Zitronenverbene (für (Eis-)Tee, lässt sich gut trocknen)

Sommerlicher Gemüsesalat

vegan möglich

Rezept von Christoph

schnell & einfach

- Den **Fenchel** putzen, längs halbieren und in hauchdünne Scheiben hobeln (auch die Stiele verwenden);
- **1 Gurke** und **2 Salatparadeiser** würfeln, vom **ägyptischen Spinat** die Blätter vom Stiel abzupfen und in Streifen schneiden, eine Handvoll **Portulak** grob hacken
- ein Dressing aus **2 EL Olivenöl**, **Saft einer Zitrone**, **½ TL Honig**, etwas gehacktem Fenchelgrün, Salz und Pfeffer zubereiten und unter den Salat mischen
- mit **2 EL gehackten Basilikum** und optional **80 g Büffelmozzarella** garnieren

Gebackene Melanzani mit Salsa & Erdäpfel

vegan möglich

Rezept von Christoph

ca. 60 min

- Das Backrohr auf 200 ° Umluft vorheizen. **4-6 kleine Melanzani** längs halbieren, mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden und großzügig mit Olivenöl einpinseln, gut salzen und pfeffern; die Melanzani ca. 30 Min. goldbraun backen
- Inzwischen **400 g Erdäpfel** waschen und ca. 20 Min bissfest dämpfen.
- Für die Salsa **1 Zwiebel**, **3-4 Tomatillos** und **1 Fleischparadeiser / 2 Salatparadeiser** ganz fein würfeln, mit **2 EL gehacktem Basilikum**, **½ gehackten Chili** (Kerne entfernen!) **etwas Zitronensaft**, **2 EL Olivenöl**, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das gebackene Gemüse auf einem Teller anrichten, mit der Salsa beträufeln und gemeinsam mit den Erdäpfeln und einem grünen **Salat** servieren.

Polenta aus frischen Maiskolben mit gebratenen Zucchini

vegetarisch

Rezept von Lilli

ca. 30 min

- von **2 Maiskolben** die Körner von den Kolben schneiden (senkrecht auf ein Brett stellen und rundherum mit dem Messer von oben nach unten schneiden) und die Körner in Wasser ca. 12 Min. kochen; dann abgießen und pürieren (etwas Kochwasser auffangen)
- nun die pürierten Körner mit etwas Kochwasser weitere 10 Min. sanft garen bis eine Konsistenz wie Erdäpfelpüree erreicht ist
- **20 g Butter**, **80 g zerbröckelten Feta**, Salz und Pfeffer untermengen und weitere 2 Min. Erhitzen
- in der Zwischenzeit eine **Zucchini** in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Bratöl auf beiden Seiten gut anbraten, salzen und pfeffern.
- Die Zucchini zusammen mit der fertigen Polenta servieren.

Tzatziki

vegan möglich

Rezept von Christoph

Arbeitszeit ca. 15 min

- 1 große **Gurke** raspeln, gut salzen und mindestens 30 min durchziehen lassen
- Über einem Sieb die Gurken gut mit den Händen auspressen
- Mit **250 g (Soja-)Joghurt** und **1-2 gepressten Knoblauchzehen** vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken