



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Hui uns fliegt die Ernte ja fast um die Ohren an diesen stürmischen Tagen. Leider lässt die Wachstumsphase bei den doch kühleren Temperaturen und wenigen Sonnenstunden auch etwas nach, deshalb gibt es eher weniger Paradeiser und Zucchini im Kistl. Dafür aber zum ersten Mal Paprika Juhu. Drücken wir die Daumen für wieder mehr Sonne und bekocht euch schön! Charlotte und das Team von GeLa Ochsenherz

**Achtung: Nächste Woche (15. August) gibt es aufgrund des Feiertags kein Kisterl!**

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salat**

Jungzwiebel, Knoblauch

Stangensellerie 1 Bund

**Gurken**

**Paprika:** jeweils 5 Stück verschiedene Sorten, zum Teil unreif geerntet als Pflegemaßnahme, aber genauso genießbar

**Zucchini**

**Paradeiser:** aus dem Tunnel sowie vom Feld

**Erdäpfel:** *Allians*, mittelfrühe, festkochende Kartoffelsorte mit gelber Schale und tiefgelbem Fruchtfleisch als Pell,-Salat oder Salzkartoffel

**Rote Rüben**

**Mais:** Zuckermaissorte (verschiedene Sorten), die frischen Körner können direkt roh z.B. im Salat gegessen werden, die Kolben als Ganzes auf den Griller mit Butter/Öl und Salz einfach zum Abknabbern.

**Okra:** 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

**Neuseeländerspinat:** 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

**Chili:** verschiedene Sorten, zusammen mit den Tomaten im Papiersackerl

**Kräuter:** 1 Bund Shiso, 1 Bund Zitronenbohlenkraut

### Zucchini-Chutney (für 4 Gläser à 0,35 Lit.)

Rezept von Lilli aus dem GeLa-Kochbuch

vegan

ca. 40 Minuten

- In **3 EL Olivenöl** 10 in Scheibchen geschnittene **Knoblauchzehen** sanft anbraten, **5 cm frische Ingwerwurzel** in feine Würfelchen geschnitten zugeben und weiter braten;
- **1 kg Zucchini** in kleine Würfel geschnitten zugeben, ebenso **4 gehackte Chilischoten** und für 5 Min. braten;
- **200 ml Apfelessig** und **200 g braunen Zucker**, 1 in feine Würfel geschnittenen **Apfel**, **1 TL gemörserte Koriandersamen**, **½ TL gemörserte Kardamomsamen** zugeben und ca. 20 Minuten dünsten lassen, bis eine cremige Masse entsteht;
- das Zucchinihutney in abgekochte Schraubgläser abfüllen und diese verkehrt aufstellen, bis sie etwas abgekühlt sind
- wenn sauber gearbeitet wird hält sich das Chutney ca. 1 Jahr (kühl und dunkel lagern)

### Gumbo

Rezept von Birgit

vegan

ca. 60 min

- **4 EL Olivenöl**
- **2 EL glattes Mehl**
- **300 g Okraschoten, in 2cm Stücke geschnitten**
- **1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Hand voll Stangensellerie, 1 Paprika (Farbe egal), alles klein geschnitten**
- **1 Kolben Mais, Körner vom Kolben geschnitten**
- **1 - 2 mittlere Tomaten in kleine Würfel geschnitten**
- **2 Zehen Knoblauch, fein geschnitten**
- **1 1/2 TL Paprikapulver, geräuchert**
- **1 TL Oregano, getrocknet**
- **1 TL Thymian, getrocknet**
- **Salz und Pfeffer**
- **eventuell Koriander oder Petersilie als Garnitur**
- In einem mittelgroßen Topf das Öl erhitzen und das Mehl hinzugeben. Unter ständigem Rühre den Roux zubereiten. Dazu so lange bei mittlerer Hitze so lange umrühren (Achtung der Boden brennt leicht an) bis das Öl-Mehl-Gemisch eine erdnussbutterne Farbe hat. Das Ganze dauert in etwa 7-10 Minuten.
- Nun die Zwiebel-Karotten-Paprika-Sellerie-Mischung hinzugeben und etwas weiter braten. Ca. 3 min.
- Nun die Okra hinzugeben und ca. 5 min. weiter umrühren. Der leichte Schleim der Okra verschwindet so nach und nach. Temperatur eventuell etwas zurückschalten, solltet ihr merken, dass es zu dunkel wird.
- Das Ganze mit 1/2 Liter Wasser aufgießen und Tomaten, Mais, Knoblauch, Paprikapulver, Thymian, Oregano hinzugeben. Gut Salzen und Pfeffern.
- Nun das ganze ca. 15 – 20 min. zugedeckt leicht köcheln lassen
- Serviert das Gumbo mit Reis oder etwas Weißbrot

### Ofengemüse mit Shisopesto

Rezept von Lilli

vegan

ca. 30 min

**Rote Rüben** und **Erdäpfel** (oder auch anderes Gemüse) gut abbürsten in die gewünschte Größe schneiden und mit Öl, Salz und Gewürzen (bei Bedarf) im Ofen backen, bis eine schöne Bräune zu erkennen ist.

In der Zwischenzeit das **Shisopesto** zubereiten: 2 EL in der trockenen Pfanne geröstete **Sesamsamen**, 1 Bund **Shisoblätter**, etwas **Salz** mit reichlich **Olivenöl** im Mixer zu einem Pesto verarbeiten. Knoblauch passt auch gut dazu.

Das Ofengemüse mit dem frischen Shisopesto anrichten und genießen.