



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Ich denke ihr könnt euch vorstellen was es heißt bei so einem Wetter am Feld zu stehen...aber das Schwitzen lohnt sich, heute gibt's ein prall gefülltes Kisterl voll Sommergemüse! Vieles war beim Rezeptplanen noch nicht in der Menge abschätzbar, also am besten improvisieren, einkochen, verschenken wenn euch was zu viel wird...

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!  
Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salat** ist aktuell ganz schwierig, nur ein Stück und teilweise geht er schon in die Blüte, ist aber trotzdem noch genießbar!

Die Sommerklassiker: **Gurken, Zucchini, Melanzani, Okra, Paprika**

**Paradeiser:** fallweise Fruchtfäule (schwarze Stellen am unteren Ende), sind trotzdem unbedenklich genießbar, einfach den betreffenden Teil ausschneiden. Wir ernten teilweise etwas vor der Vollreife, damit sie nicht beim Transport kaputtgehen oder vor der nächsten Ernte aufplatzen, wenn ihr sie noch ein paar Tage liegen lässt reifen sie noch nach

**Mangold**

**Lauch**

**Knollensellerie:** der erste der Saison, so frisch schmeckt der Sellerie auch roh vorzüglich: schälen, hauchdünn hacheln und als Salat marinieren. Mit dem Grün geerntet, das wie Stangen-/Schnittsellerie verwendet werden kann (wenn auch etwas derber im Geschmack).

**Neuseeländerspinat:** im Plastiksackerl; 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

**Kräuter: 1 Bund Petersilie, 1 Bund Zitronenmelisse**

Melisse zum Beispiel für Eistee verwenden: 1 l Wasser aufkochen, eine Handvoll Melissenblätter und ein paar Scheiben Ingwer reingeben und 10 Minuten ziehen lassen, abseihen; dann mit 1 EL Honig abschmecken und kalt stellen

## Ratatouille

Vegan, für 4 Personen

Rezept von Lilli

ca. 50 Minuten

- **500 g Melanzani** längs halbieren und in ½ cm dicke Halbmonde schneiden, in ein Sieb legen, einsalzen, eine ½ Stunde einwirken lassen, abspülen, trockentupfen, salzen
- **400 g Zucchini**, **2** entkernte **Paprika**, eine Handvoll **Okra**, **5 Stangen vom Knollensellerie**, **2** überbrühte und enthäutete **Fleischparadeiser** (alternativ 3-4 Salatparadeiser) – Alles in grobe Stücke schneiden und extra beiseite stellen; ½ in feine Ringe geschnittener **Lauch**, optional **2** gehackte **Knoblauchzehen** herrichten
- die Melanzanistücke in Olivenöl beidseitig ca. 7 Min. goldbraun braten, salzen
- inzwischen in einer 2. Pfanne zunächst die Lauchringe, dann Knoblauch, optional ½ klein geschnittenen **Chili**, die Zucchini, Okra, Selleriestangen, Paprika zugeben und 5 Min. braten
- die Paradeiserstücke, **1 EL Tomatenmark**, **Salz**, **Pfeffer**, **1 Prise Rohrzucker** zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. dünsten
- zum Schluss **2 EL gehackte Petersilie** und **1 EL gehackte Sellerieblätter** untermischen, auf Tellern anrichten, die gebratenen Melanzani obenauf legen und z. B. zu Polenta, Dinkelreis oder mit Weißbrot servieren

## Selleriestreifen auf Blattsalat

vegan

Rezept von Christoph

ca. 40 min

- **1 Sellerieknolle** putzen und im Ganzen in Salzwasser ca. 20 Min. bissfest köcheln; etwas abkühlen lassen und trocken tupfen; in 1cm dicke und 2cm breite Stifte schneiden
- Auf einem Teller **5 EL Dinkelmehl**, **3 EL schwarze oder weiße Sesamsamen**, je **½ TL Majoran**, **Thymian**, **Salz** sowie **1 Msp. Muskatnuss** vermischen und die Selleriescheiben nacheinander darin wenden
- In einer großen Pfanne zuerst **3 EL Kürbiskernsamen** trocken anrösten, zur Seite geben und dann **2 EL Olivenöl** und **2 EL Butter** erhitzen. Die panierten Scheiben bei mäßiger Hitze auf jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun braten.
- Eine Marinade aus **2 EL Apfelessig**, **3 EL Kürbiskernöl**, **1 TL Senf**, **½ TL Honig**, einem Schuss Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Von einem **Salat** die Blätter gründlich waschen und grob zerteilen. **1 kleinen Apfel** grob reiben, alles in einer Schüssel marinieren und kurz ziehen lassen. **1 Handvoll Cocktailtomaten** halbieren und vorsichtig unterheben.
- Den Salat auf Tellern anrichten, mit den Sellerieschnitzel belegen und mit den gerösteten Kürbiskernen dekorieren.

## Mangold-Crostata mit Walnüssen

vegetarisch

Rezept von Lilli aus dem Gela-Kochbuch

ca. 40 min + Rast- und Backzeit

- **50 g geriebene Walnüsse** mit **200 g Dinkelmehl** und ½ TL Salz vermengen; **100 g kalte Butter**, in kleine Würfel geschnitten, schnell in die Mehl-Nuss Mischung einarbeiten; **1 EL kaltes Wasser** zugeben und noch einmal kurz einarbeiten und zu einer glatten Teigkugel formen; in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank min 1h rasten lassen
- in einer Pfanne in Bratöl **2 in feine Streifen geschnittene Paprika** sowie **½ in feine Ringe geschnittenen Lauch**, **1 TL Fenchelsamen** sowie die in feine Streifen geschnittenen Stielteile von **300 g Mangold** bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten
- Die in 1 cm breite Streifen geschnittenen Mangoldblätter zugeben und kurz weiter garen; **1 EL Rotweinessig** zugeben und noch ca. 3 Min. garen, dann etwas auskühlen lassen
- den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu einem 1 cm dicken Kreis von ca 30 cm Durchmesser ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen
- **3 Eier** verquirlen und mit **25 g geriebenem Parmesan**, **3 EL gehackter Petersilie**, Salz Pfeffer vermengen und mit dem Blattgemüse vermischen
- die Blattgemüse-Eimischung auf den Teig ausbringen; rundum einen 3 cm breiten Rand lassen und den Teigrand über das Gemüse klappen, dabei den Teig in Falten legen
- im auf 200° Umluft vorgeheizten Backrohr ca 35 Min. backen, dann auf 180 ° herschalten und noch 15 Min. backen bis die Crostata goldbraun ist; dazu zB. einen **Gurkensalat** servieren