



Liebe Ernteteiler*innen,

Heute war's nach den letzten heißen Wochen ein recht angenehmer Erntetag. Das Gemüse wächst und reift zur Zeit nur so schnell, dass wir mit dem Ernten kaum nachkommen 😊 Nur der Salat macht diese Woche mal Pause, das Kisterl ist trotzdem prall gefüllt!

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

Diese Woche für euch geerntet:

Zwiebel

Knoblauch

Die Sommerklassiker: **Gurken, Zucchini, Melanzani, Paprika + milde Pfefferoni**

Wassermelone

Im Papiersackerl: **Paradeiser**

Chili: Achtung, in jedem Tomatensackerl sind 2 Stück Chili / scharfe Paprika – bitte genau schauen, weil sie manchen Tomatensorten ähneln können! Am besten erkennt man sie am Stiel.

Mangold: nochmal diese Woche, weil er gerade so schön ist und es sonst nicht viel Blattgemüse gibt

Fenchel

Karotten mit Grün: verschiedene Sorten, mit Grün geerntet das auch zum Kochen verwendet werden kann

Im kleinen Plastiksackerl: **Fisolen** – diverse Sorten aus dem Freiland und aus unserem Cabrio-Tunnel

Im großen Plastiksackerl: **Okra**

sowie entweder **Malabarspinat** (violette Stängel mit fleischigen Blättern) oder **ägyptischer Spinat** (zarte gezackte Blätter) – beide können roh als/zum Salat verwendet oder kurz angebraten werden

Kräuter: 1 Bund Liebstöckl

Indisches Gemüsecurry

Vegan, für 4 Personen

Rezept von Christoph

ca. 60 Minuten

- Das Gemüse vorbereiten: **2 Zwiebel** fein hacken, **2 Fleischtomaten** würfeln, **1 Chili** sowie **2cm Ingwer** fein hacken; **1 mittlere Zucchini**, **1-2 Melanzani**, **eine Handvoll Okraschoten**, **2 Paprika** in mundgerechte Stücke schneiden
- Die Gewürze vorbereiten: $\frac{1}{2}$ TL **Kurkuma**, $\frac{1}{2}$ **gemahlene Koriandersamen**, **1 TL Garam Masala** und optional $\frac{1}{2}$ TL **Chilipulver** vermischen
- In einer Pfanne oder Wok in reichlich Bratöl nacheinander das Gemüse scharf anbraten (Okra, Melanzani, Zucchini und Paprika)
- Währenddessen in einem großen Topf das Masala zubereiten: Ghee oder Bratöl erhitzen, **1 TL Kümmel** hineingeben. Sobald er zu hüpfen beginnt, die Zwiebel zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren braten, bis sie eine schöne Farbe bekommen. Chili und Ingwer zugeben und für eine Minute mitbraten, dann die Gewürzmischung zugeben und eine weitere Minute mitrösten. Die Tomaten und $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben und solange anbraten, bis sie schön weich werden. Etwas Wasser zugeben und ein paar Minuten köcheln lassen.
- Das Gemüse zugeben und solange köcheln, bis das Gemüse durch ist (10-15 Minuten). Bei Bedarf Wasser zugeben. Mit Salz und Chilipulver abschmecken.
- Das Curry schmeckt am besten mit frischgemachtem Naan-/ Roti-Brot oder mit Basmatireis.

Mangold und Fisolen mit Polentatalern

vegan möglich

Rezept von Lilli

ca. 40 min

- 300 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen, **75 g Polenta** einstreuen und mit dem Schneebesen rühren; die Temperatur reduzieren und ca. 20 Min. leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren; die Polenta salzen, mit **15 g fein geriebenem Parmesan** (alternativ Hefeflocken) vermengen, auf ein Backblech streichen und auskühlen lassen
- Nebenbei das Gemüse vorbereiten: **1 gehackte Zwiebel**, **1 EL gehackten Ingwer**, **2 gehackte Knoblauchzehen**, $\frac{1}{2}$ **gehackten Chili**, **250 g Fisolen** geputzt und der Länge nach halbiert; die Stiele von **250 g Mangold** und die Mangoldblätter (extra legen) in 1 cm breite Streifen geschnitten; **1 EL gehackten Liebstöckl**; **2 EL** in der trockenen Pfanne geröstete **Sesamsamen**, **2 mittelgroße Paradeiser** in kleine Würfel geschnitten
- zunächst in einem Topf die Zwiebel in Ghee oder Kokosöl anbraten, dann Ingwer, Knoblauch, Chili, Fisolen, Mangoldstiele, Liebstöckl, **1 TL Kreuzkümmelsamen** zugeben und ca. 7 Min. unter Rühren braten; salzen und pfeffern
- Inzwischen mit einer runden Ausstechform aus der Polenta Taler ausstechen und diese in einer Pfanne in Butter oder Bratöl beidseitig anbraten
- Zum Gemüse die Mangoldblätter und Paradeiserwürfel zugeben, weitere 4 Min. garen
- das Gemüse mit dem Sesam bestreuen und zusammen mit den Polentatalern und zB einem Gurkenjoghurt genießen

Karotten-Mungbohnen-Salat

vegan möglich

ca. 40 min

- **100 g getrocknete Mungbohnen** in Wasser ca. 25 Min. bissfest köcheln, abgießen, abtropfen lassen
- in etwas Olivenöl einen $\frac{1}{2}$ **fein geschnittenen Zwiebel** und einen in feine Streifen geschnittenen **Paprika** anbraten, dann je $\frac{1}{2}$ TL **Kreuzkümmelsamen**, **Kümmelsamen** und **Fenchelsamen** zugeben und 2 Min mitbraten
- Den **Malabarspinat** oder **ägyptischen Spinat** grob hacken und für 1 Min mitbraten
- die Zwiebel-Spinat-Mischung zu den Mungbohnen geben, salzen, **1 EL Weißweinessig** zugeben
- **300 g Karotten** in Stifte schneiden und in Olivenöl langsam goldbraun braten, $\frac{1}{2}$ TL **Rohrohrzucker** zugeben und karamellisieren
- die Karotten unter die Mungbohnen geben, auf einer Platte anrichten, mit abgeriebener Schale einer $\frac{1}{2}$ **Biozitrone**, **2 EL fein gehacktem Karottengrün** und optional **100 g zerbröckeltem Schafkäse** servieren (kann lauwarm oder kalt gegessen werden)