

Liebe Ernteteiler\*innen,



heute ist das Kistchen nicht ganz so vielfältig und prall gefüllt, aber es gibt nochmal eine schöne Menge von schon bekanntem: Mangold, Zucchini, Erdäpfel, auch die Paradeiser sind schon deutlich mehr als letzte Woche. Es wird sommerlich!

Am Hof gibt's viel zu tun, vor allem das Unkraut muss in Zaum gehalten werden damit wir im Winter gut versorgt sind mit Wurzelgemüse & Co. Kommt gerne am Samstag (13. Juli) zum Hofaktionstag und helft mit! Infos und Anmeldung auf der Homepage bzw. im Newsletter.

Viel Freude mit dem Gemüse & viel Spaß beim Kochen wünscht  
Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

## Wichtiger Hinweis:

Bitte unsere Kistltücher vor Ort lassen bzw. umgehend beim nächsten Mal abholen zurückbringen – wir haben sonst zu wenige!

## Diese Woche für euch geerntet:

**Salate:** 2-3 (sehr) kleine Salate

**Winterheckenzwiebel:** bei dieser Dauerkultur wird nur der grüne Teil geerntet, so kann die Pflanze immer wieder nachwachsen. Besonders für Wokgerichte gut geeignet (kurz mitbraten).

**Knoblauch:** wir verteilen zuerst die nicht so schönen Knollen, weil sich die schlechter lagern lassen

**Erdäpfel:** Sorte *Rosara* mit roter Schale, vorwiegend festkochend

**Mangold:** die Sorte *Rainbow*, ein großer Bund (ideal für Strudel, Laibchen, Lasagne...)

**Karotten** mit Grün

**Zucchini**

**Paradeiser:** im Papiersackerl

**Gurke:** leider ist es gerade nicht optimal für die Gurken, unser Folientunnel ist noch nicht repariert und im Freiland sind sie noch recht klein. Etwaige schlechte Stellen abschälen bzw. ausschneiden.

## Kräuter:

1 Bund **Liebstöckel:** klassisches Suppengewürz, auch als Maggikraut bekannt; mit kräftigem, sellerieähnlichem Geschmack – sparsam verwenden. Die Blätter sind teilweise etwas fleckig, etwaige schlechte Blätter aussortieren.

1 Bund **Pimpinelle:** zarte, gefiederte Blätter mit herrlich frischem, gurkenartigen Aroma, kann wie Petersilie verwendet werden (für Aufstriche, Dips, Erdäpfelsalat,...) oder auch für Kräuternessig oder als Heiltee (va. Blüte).

1 Bund **Türkischer Drachenkopf:** längliche Blätter mit purpurfarbenen Blüten, kann für Tees verwendet werden oder auch zum Würzen von Speisen – der Geschmack ähnelt Anis und Melisse

## Rezeptideen der Woche

### Gemüsecurry

vegan, für 4 Personen

Rezeptvariation von Lilli

ca. 40 Minuten

- **250g Dinkelreis oder Basmatireis** in der doppelten Menge Wasser kochen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- **400 g Erdäpfel** und **600 g Zucchini** in mundgerechte Stücke schneiden, von **300 g Mangold** die Stiele in mundgerechte Stücke schneiden, die Blätter in breite Streifen (extra legen)
- **2-3 Stiele Winterheckenzwiebel** in Röllchen schneiden und den festeren Teil zusammen mit den Mangoldstielen, **1 EL gehackten Ingwer** und optional **½ klein gehackten Chilischote** in Kokosöl anbraten; die Erdäpfelstücke zugeben und ca. 5 Min. unter Rühren anbraten; die Zucchinistücke, die restlichen Zwiebelröllchen und **2 gehackte Knoblauchzehen** zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten weiter braten
- jeweils 1 TL zuvor in der trockenen Pfanne geröstete **Kreuzkümmelsamen, Kardamomsamen und Koriandersamen** mörsern und zum Gemüse geben und kurz mit braten
- **1 TL Currypulver** und **½ TL Gelbwurzpulver (Kurkuma)** zugeben, kurz rühren und gleich mit etwas Wasser und **¼ Lit. Kokosmilch** angießen
- die Mangoldblätter, den Saft und die abgeriebene Schale einer **½ Bio-Zitrone**, **2 EL gehackten Liebstöckel**, **2 EL gehackten Drachenkopf-Blättern**, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 5 Min. dünsten
- zusammen mit dem Reis servieren

### Karotten-Mungbohnen-Salat

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 30 min

- **100 g getrocknete Mungbohnen** in Wasser ca. 25 Min. bissfest köcheln, abgießen, abtropfen lassen
- **300 g Karotten** in Stifte schneiden und in Olivenöl langsam goldbraun braten, gegen Ende eine Handvoll in Röllchen geschnittene **Winterheckenzwiebel**, **½ TL Kreuzkümmelsamen, Kümmelsamen** und **Fenchelsamen** zugeben und 2 Min mitbraten, mit **½ TL Rohrohrzucker** karamellisieren
- die Karotten unter die Mungbohnen geben, mit **1 EL Weißweinessig**, **2 EL gehackter Pimpinelle**, der abgeriebenen Schale einer **½ Biozitrone**, Salz und Pfeffer abschmecken und optional **100 g zerbröckeltem Schafkäse** servieren (kann lauwarm oder kalt gegessen werden)

### Zucchini-Kuchen

vegetarisch, ergibt ein Backblech

Rezept von Christa

ca. 20 min + 25 min Backzeit

- **400 g Zucchini** reiben
- in einer Schüssel **400g Weizen-Vollkornmehl** mit je **1 TL Zimt, Natron** und **Backpulver** vermengen
- Mit dem Handmixer in einer anderen Schüssel **fünf Eier** verrühren und mit **320g Rohrzucker** schaumig schlagen.
- **190ml Sonnenblumen- oder Rapsöl** unterrühren, dann nach und nach das Mehlgemisch unterheben und zuletzt die Zucchini unterheben.
- Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier geben und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C für 25 min backen.
- **200g Kochschokolade** zusammen mit **100g Butter** im Wasserbad schmelzen, den erkalteten Kuchen mit **Marmelade** (zB Himbeer, Ribisel) und dann der Schokolade bestreichen.
- Tipp: die Kuchenstücke lassen sich im Sommer gut im Kühlschrank aufbewahren, dann ist die Glasur schön knackig; oder auf Vorrat einfrieren.