

Gemüsekisterl 1

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft



Liebe Ernteteiler*innen,

herzlich Willkommen in der neuen Saison! Wir freuen uns, dass ihr wieder mit dabei seid bzw. heuer GeLa Ochsenherz und unsere Gemüsevielfalt erstmals kennenlernt. Kommt mit auf eine kulinarische Reise durch die Saison, mit vollem Geschmack und all dem Reichtum, den unsere Breitengrade zu bieten haben.

Zusätzlich zum Gemüse habt ihr diese Woche gleich zwei Möglichkeiten, um die GeLa-Gemeinschaft kennenzulernen: Beim Hofaktionstag am Samstag am Feld in Gänserndorf oder beim Tausch&Plausch am Sonntag in Wien. Kommt vorbei – mehr Infos findet ihr im Newsletter bzw. auf der Homepage!

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen wünschen

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

(es ist alles bisschen erdig wegen Starkregen – zu Hause nochmal gut waschen!)

Salat: ein rot gesprenkelter Romanasalat *Forellenschluss* sowie ein grüner Eichblattsalat der Sorte *Cerbiatta*

Spargelsalat: 2 Stück der Sorte *Chinesische Keule*, die ihrem Namen alle Ehre macht – bei diesem Kochsalat wurde vor allem auf einen dicken Strunk gezüchtet, der geschält wird und dann ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden kann (anbraten, dünsten,...). Der Name kommt vom feinen, spargelähnlichen Geschmack, auch wenn er eine leichte Bitternote hat. Die Blätter als Kochsalat verwenden, oder wer mag auch roh.

Stangensellerie: als ganze Pflanze geerntet, bei uns ist Stangensellerie nicht ganz so dick und lang wie vielleicht aus dem Supermarkt gewohnt. Die zahlreichen Blätter können auch verwendet werden, entweder frisch oder abschneiden und ca. 1 Woche trocknen lassen, als Suppenwürze o.ä.

Mairüben: runde Knollen samt Blättern, heute haben wir die violette Sorte geerntet; auch bekannt als Ackerrübe (bzw. im Herbst Herbstrübe) bzw. französisch *Navets* / englisch *Turnips*; Die Rüben müssen nicht geschält werden, schmeckt gebraten/gedünstet/gebacken, aber auch roh auf dem Jausenbrot oder im Salat. Auch die im Frühling noch zarten Blätter können als Salatbeigabe oder zum Kochen verwendet werden.

Jungzwiebel: die ersten frischen, saftigen Zwiebel der Saison, auch das Grün kann noch gut verwendet werden

Schlangenknolauch: bei den langen, dünnen, eingeringelten Stängeln handelt es sich um die ‚Köpfe‘/Blütentriebe unseres Lagerknolauches. Fein aufgeschnitten haben sie einen viel milderen, zarten Knoblauchgeschmack.

Kräuter:

Oregano: klassisches mediterranes Gewürz für Pizza, Pasta & Co

Griechischer Bergtee: blass grün-graue Blätter mit gelben Blüten. Wer gerade keine Lust auf (Eis-)tee hat kann sie einfach ein paar Tage trocknen lassen, dann in ein luftdichtes Glas geben und sich im Winter daran erfreuen!

Basilikum im Topf: ein Gruß aus unserer Jungpflanzenanzucht. Diesmal haben wir das *Griechische Buschbasilikum* ausgewählt mit ganz kleinen, spitzen und besonders aromatischen Blättern. Mit etwas Geschick lässt sich dieses Basilikum buschförmig erziehen und (bei guter Überwinterung) sogar mehrjährig! **Achtung**, im Substrat sind Trauermücken – wenn ihr ihn im Innenraum lässt können diese auch andere Zimmerpflanzen befallen!

Rezeptideen der Woche

Linsen mit Stangensellerie-Salsa

vegan möglich, für 2 Personen

Rezeptvariation von Lilli

Schnell & einfach

- **3 EL Walnüsse** in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, grob hacken und beiseite stellen.
- Für die Salsa **300 g Stangensellerie** in 1 cm lange Stücke schneiden, die Blätter grob hacken und zur Seite stellen. In einer Pfanne in Olivenöl die Selleriestücke 5 Min. unter Rühren anbraten. Von einem **Jungzwiebel** das Grün in dünne Röllchen schneiden, zugeben und zusammen mit **3 EL Kapern** kurz weiter braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer halben **Bio Zitrone**, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit **70 g Puy Linsen** (alternativ Berglinsen oder Belugalinsen) und **2 Lorbeerblätter** in einem Topf mit Wasser bedecken und ca. 20 Min. köcheln lassen bis die Linsen gar aber noch bissfest sind. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Linsen zurück in den Topf geben und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Salsa unter die Linsen Mengen. Die Linsen auf Tellern anrichten. Die restliche Salsa darauf verteilen und mit den Walnüssen sowie ein paar Basilikumblättern bestreuen.
- Wer möchte kann das Gericht noch mit zerbröckeltem **Feta** oder einem hart gekochten **Ei** verfeinern.

Gebratener Spargelsalat mit Glasnudeln

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca 30 Minuten

- **100 g Glasnudeln** ca. 5 Min. in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser einweichen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen
- eine Sauce aus **1 EL geriebenem Ingwer**, dem **Saft von 2 Limetten**, **2 EL Erdnussöl**, **2 TL Ahornsirup**, **1 EL Tamari**, etwas Salz zubereiten und beiseite stellen
- **2 EL Sesamsamen** in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, leicht salzen, von **2 Spargelsalaten** die Blätter vom Strunk trennen, waschen, in Streifen schneiden, extra legen; die beiden Strünke wie Kohlrabi schälen, in feine, 5 cm lange Stiftchen schneiden
- **3 EL fein geschnittenen Zwiebel** und eine Prise **Chiliflocken** in Sonnenblumenöl sanft anbraten, die Spargelsalatstifte zugeben und 4 Min. mitbraten; die Spargelsalatblätter zugeben und weitere 3 Min. braten, leicht salzen und pfeffern
- zum Schluss die Glasnudeln untermengen und kurz erwärmen
- das Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Sesamsamen bestreuen, mit der Sauce beträufeln

Mairüben-Quiche

vegetarisch, für 3-4 Personen

Rezept von Christoph

1h Rastzeit, ca. 30 min Zubereitung + 30 min Backzeit

- Für den Mürbteig: **150 g fein vermahlenes Dinkelmehl**, **50 g kalte Butterstücke**, **1 Ei**, **1 TL Salz**, **2-3 EL Wasser** schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kalt stellen
- **3 Mairüben** gut waschen, halbieren und in feine Blättchen schneiden; die Blätter in 3 cm breite Streifen schneiden; **1 Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden, das Zwiebelgrün in Ringe schneiden; **1 Schlangenknolauch** in Scheiben schneiden
- in einer Pfanne in Bratöl die Zwiebel glasig anbraten und dann die Mairübenscheiben und den Knoblauch ca. 4 Min. sanft mitbraten, die Mairübenblätter zugeben und zusammenfallen lassen; salzen und pfeffern
- Inzwischen den Teig ausrollen, in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und den Teig bei 160° 10 Min. vorbacken
- Für den Guss **2 Eier**, **150 ml Schlagobers**, **3 EL geriebenen Parmesan**, **2 EL gehackten Oregano**, das **Zwiebelgrün**, die Schale einer **Bio-Zitrone**, Salz, Pfeffer und etwas geriebene **Muskatnuss** verrühren
- den Teig mit dem Gemüse belegen und der Ei-Mischung übergießen und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Min. goldgelb backen. Quiche vor dem Anrichten etwas auskühlen lassen, traditionellerweise wird sie lauwarm gegessen.
- Dazu zB einen **Eichblattsalat** mit einem Dressing aus **2 EL Zitronensaft**, **2 EL Olivenöl**, **½ TL Honig**, Kräutersalz servieren.