



Liebe Ernteteiler*innen,

Heute konnten wir bei der Ernte so richtig aus dem vollen schöpfen. Besonders freuen uns gerade Karfiol und Brokkoli, die letztes Jahr im Frühjahr den Schädlingen zum Opfer gefallen sind und sich heuer sehr schön entwickelt haben. Vieles muss auch jetzt schon abgeerntet werden, um Platz zu schaffen für den weiteren Anbau.

Neben der Entwicklung am Feld tut sich auch sonst sehr viel: Zusammen mit Ouvertura eröffnen wir bald den Solidar:Raum, ein neues Zuhause für unsere Solawis in Wien. Kommt vorbei beim Schnuppertag diesen Freitag, den 20. Juni, von 10-20 Uhr in der Heinestraße 30 beim Praterstern.

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen wünschen

Susanna, Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: 1 Stück der Sorte *Maravilla de Verano* (grün mit roten Spitzen), 1 Kochsalat *Valmaine* wegen des feuchten Wetters teilweise braune Stellen (können einfach ausgeschnitten werden)

Fenchel: 2 Knollen, wir ernten sie samt grün, das zB für Pesto oder zum Würzen verwendet werden kann

Rote Rüben: vorwiegend die Sorte *Chioggia* (außen orange, innen rosa-weiß gestreift)

Mangold: teilweise als Bund, teilweise wurden ganze Pflanzen geerntet

Kohlrabi: 2 Knollen der wunderschönen violetten Sorte *DYNA*

Karfiol: 1 Stück

Brokkoli: je nach Größe 1-2 Stück, auch die Blätter und der geschälte Strunk können verwendet werden

Erdäpfel: festkochende Sorte *Glorietta*

Zwiebel: schauen gerade nicht so schön aus, da die Außenhaut noch nicht durchgetrocknet ist.

Zucchini: machen gerade einen Wachstumsschub, und gibt es daher bereits in ausreichender Menge

Eiskraut: im Papiersackerl, Auch Eisblume, Sodapflanze oder Kristall-Mittagsblume genannt, eine bei uns bisweilen noch sehr unbekannt Pflanze. Den Namen hat das Eiskraut aufgrund der an Eiskristalle erinnernden „Tröpfchen“ an Blättern und Stiel. Hierbei handelt es sich um Wasserbläschen mit Salzablagerungen. Daher schmeckt das Eiskraut auch manchmal leicht salzig, vor allem die größeren Blätter. Wird schnell welk und sollte daher rasch verbraucht werden, wer mag gleich so snacken oder als Salatbeigabe (Dressing erst zum Schluss darübergerben).

Kräuter:

Lavendel (die Blüten in würzigem Joghurt-Dip oder trocknen für ein Duftsäckchen) und **Minze** (verschiedene Sorten)

Rezeptideen der Woche

Gebratene Mangoldküchlein auf Blattsalat

Rezept von Lilli

vegetarisch

Ca. 40 min

- **300 g Mangold** ohne Stiel (für ein anderes Gericht verwenden) in reichlich Salzwasser blanchieren, kalt abspülen, abtropfen lassen und dann mit den Händen gut ausdrücken und grob hacken; in einer Schüssel mit **1 EL getrockneter Thymian, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Zucker, 2 EL Mehl, 1 gepresste Knoblauchzehe, 2 verquirlten Eiern** vermengen und alles grob pürieren; noch **60 g zerbröckelten Feta**, Salz, Pfeffer zugeben
- in einer großen Pfanne ausreichend Sonnenblumenöl oder Ghee erhitzen, mit einem Esslöffel Küchlein aus der Mangoldmasse ins heiße Fett setzen und beidseitig goldbraun herausbraten; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- in der Zwischenzeit einen halben **Salatkopf** grob zerteilen, waschen und mit einem Dressing aus **2 EL Apfelessig, 2 EL Kürbiskernöl, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer** marinieren. Das **Eiskraut** klein zupfen und obendrauf anrichten.
- Aus **150 g Joghurt**, den **abgerebelten Lavendelblüten**, einem **Spritzer Zitronensaft**, Salz und Pfeffer, einen Dip zubereiten. Die fertigen Mangoldküchlein auf dem Blattsalat anrichten und mit Lavendeldip servieren.

Gemüsecurry

Rezept von Susanna und Chistoph

vegan, für 4 Personen

Ca. 45 min

- **250g Dinkelreis oder Basmatireis** in der doppelten Menge Wasser kochen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- **400 g Erdäpfel** und **400 g Zucchini** und **1 Kohlrabi** in mundgerechte Stücke schneiden, 1 Fenchelknolle in Streifen schneiden, 1 Brokkoli in Röschen teilen (Strunk schälen und in Würfel schneiden)
- **1 Zwiebel** fein hacken und mit **1 EL gehackten Ingwer** und optional **½ klein gehackten Chilischote** in Kokosöl anbraten; die Erdäpfelstücke, den Kohlrabi und den Fenchel zugeben, und ca. 5 Min. unter Rühren anbraten; die Zucchinistücke, den Brokkoli 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
- den Saft und die abgeriebene Schale einer **½ Bio-Zitrone**, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 5 Min. dünsten
- zusammen mit dem Reis servieren

Karfiol im Ganzen gebacken

Rezept von Lilli

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 60 min

- Das Backrohr auf 200° Unter-/Oberhitze vorheizen. Einen **Karfiol** waschen, trocken tupfen, grobe Stielteile wegschneiden, den Karfiol im Ganzen lassen, auf das Backblech legen. Nun den Karfiol mit **3 EL Olivenöl**, vermischt mit **½ TL Ras el Hanout** oder **Currypulver** einpinseln, salzen und pfeffern. Dann den Karfiol mit einem Backpapier abdecken und das Papier unter dem Karfiol einschlagen. Den Karfiol ca. 45 Min. goldbraun backen
- In der Zwischenzeit eine Sauce aus **3 EL Tahin, 200 ml griechischem Joghurt** (alternativ Sojajoghurt), **1 EL Zitronensaft**, etwas Salz, **½ gepressten Knoblauchzehe** zubereiten
- Den fertigen Karfiol im Ganzen mit **grob zerpulter Minze** bestreuen und mit der Sauce servieren. Dazu passen z.B. **Ofenkartoffel** und/oder ein **Blattsalat** mit **geraspelten Roten Rüben** und **Orangendressing**.