

Liebe Ernteteiler*innen,

Bei sengender Sonne und brütend-schwüler Hitze durften wir heute die Ernte einbringen...juhuu der Sommer kommt! Wir hoffen sehr, die für den Abend prognostizierten Unwetter ziehen am Hof vorbei und richten keinen Schaden ein, sicherheitshalber haben wir das Gröbste schon einmal sturmfest gemacht.

Letzten Freitag durften wir beim Schnuppertag den Solidar:Raum einweihen, ein neues Zuhause für unsere Solawis und eine neue Möglichkeit, wie die Mitglieder ihren Ernteanteil abholen können: als Flexible Entnahme. Wenn ihr Interesse habt vom Kisterl zu wechseln meldet euch unbedingt so bald wie möglich bei mir!

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen wünschen

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: der Bataviasalat *Carmen* sowie die knackige Eissalatsorte *Mythos*

Kohlrabi: nochmal 2 Knollen der wunderschönen violetten Sorte *DYNA*

Karfiol und **Brokkoli:** je nach Größe jeweils 1-2 Stück

Erdäpfel: festkochende Sorte *Lea*

Knoblauch

Zucchini: schon eine ordentliche Menge, sie wachsen sehr schnell, sind jetzt immer fix im Kisterl

Gurke: erstmalig aus dem Folientunnel, wirklich nur eine kleine Kostprobe – wird bald mehr!

Mairüben: runde Knollen (gelb oder violett); 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.

Im Papiersackerl: entweder **Artischocken** oder **Ackerbohnen** (es gab von beidem nicht genug für alle):

- **Artischocken:** Junge, kleine Artischocken kann man auch gut braten. Dazu die äußeren und unteren Blätter entfernen und den Stiel großzügig schälen, um das holzige Äußere zu entfernen. Die Blätter einkürzen, sodass nur noch die weichen Bestandteile der Artischocke übrig sind. In zwei Hälften teilen und nach Belieben in Viertel oder Achtel schneiden. In Olivenöl mit etwas Knoblauch anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern würzen.

- **Ackerbohnen:** Die Pflanzen und Schoten waren im Frühjahr stark von Läusen befallen und sind nicht sehr ansehnlich, die Bohnen im Inneren sind aber größtenteils unversehrt. Zur Zubereitung die Bohnen aus den Schoten lösen (schlechte/gelbe weggeben), 3 Minuten dämpfen/in Salzwasser kochen, kurz abkühlen lassen und das feine Häutchen entfernen. Dann weiterverwenden: kurz anbraten als Topping, in einer Gemüsepfanne oder direkt im Salat. Achtung bei Favismus – einer stoffwechselbedingten Unverträglichkeit!

Kräuter:

Ysop: auch *Eisenkraut* genannt, eine Gewürz- und Heilpflanze die bei Verdauungsbeschwerden hilft. Die länglichen grünen Blätter passen gut zu Rohkost, Suppen und Soßen, die violetten Blüten im Salat oder als Tee.

Melisse (Zitronenmelisse oder weiße Melisse): kann für erfrischende Sommergetränke oder Tee verwendet werden

Strohblumen (nicht essbar!): als Deko, lassen sich gut trocknen, dazu verkehrt aufhängen (nicht in der Sonne)

Mehr Infos & Rezepte auf <https://ochsenherz.at/>

23. Juni 2025, KW 26

Rezeptideen der Woche

Brokkoli-Karfiol-Getreide mit Topping

vegan, für 2 Personen

Rezept von Christoph

Ca. 60 Minuten

- 1 Tasse **Dinkel- oder Weizenreis** gut abspülen und in 2 Tassen **Gemüsebrühe** kochen, bis das Wasser komplett aufgenommen ist (30-40 Minuten).
- **½ Karfiol** sowie **1 Brokkoli** waschen und in Röschen teilen. Beides einige Minuten in einem Topf mit Dämpfeinsatz bissfest dämpfen.
- In einer trockenen Pfanne **1 EL schwarzen Sesam** bei mittelstarker Hitze anrösten.
- **2 Knoblauchzehen** in feine Blättchen schneiden. Von ein paar Zweigen **Ysop** die Blättchen runterrebeln und grob hacken, die Blüten als Deko aufheben.
- Für das Topping Variante 1: die **Ackerbohnen** aus den Schoten lösen, 3 Minuten dämpfen, etwas auskühlen lassen und danach das feine Häutchen entfernen. Öl in die Pfanne geben und darin Knoblauch und die Bohnen zugeben und ein paar Minuten gut anbraten, bis sie Farbe nehmen.
- Topping Variante 2: die **Artischocken** wie in der Gemüsebeschreibung angeführt zubereiten.
- Das gedämpfte Gemüse sowie das Ysop unter den Getreidereis heben und mit Salz, Pfeffer und etwas **Zitronensaft** abschmecken.
- **½ Salathäupl** waschen und zB mit Apfelessig und Kürbiskernöl marinieren. Den Getreidereis auf Tellern anrichten, das Topping draufgeben, mit dem gerösteten Sesam und den Ysopblüten bestreuen und zusammen mit dem Salat servieren.

Gefüllte Kohlrabi mit Quinoa

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Lilli

Ca. 45 min

- **Zwei Kohlrabi** schälen und in Salzwasser ca. 15 Min. bissfest köcheln; auf einer Seite flach abschneiden, damit sie stehen können, von der anderen Seite her mit einem Teelöffel aushöhlen, sodass ein ca. 7 mm breiter Rand stehen bleibt
- das ausgehöhlte Kohlrabifruchtfleisch klein hacken, mit **2 gepressten Knoblauchzehen**, **3 EL geriebenem Parmesan** oder **Hefeflocken**, **2 EL Kräuter nach Wahl**, der abgeriebenen Schale einer halben **Biozitron**, Salz und Pfeffer vermengen und die Kohlrabischüsselchen damit befüllen
- die Kohlrabis in eine ofenfeste Form stellen, mit Olivenöl beträufeln und bei 190° ca. 20 Min. backen; noch etwas geriebenen Parmesan darüber streuen und weitere 10 Min. goldbraun backen
- dazu passt Quinoa: **120 g Quinoa** in kochendes Salzwasser geben und 9 Min. köcheln lassen, in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und mit etwas Olivenöl und Salz vermengen. Den Quinoa als Bett auf 2 Tellern anrichten, je 1 Kohlrabi darauf platzieren und mit einem knackigen **Eissalat** servieren

Gebackene Erdäpfeln und Zucchini mit Joghurtdip

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Christoph

einfach, ca. 60 min

- **400g Erdäpfel** (vor allem kleine) mit der Bürste waschen und trocken tupfen; auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten, mit **2 EL Sonnenblumenöl**, **2 EL Rosmarin** und **Meersalz** vermengen und ca. 40 Min. bei 220° goldbraun backen
- **800 g Zucchini** in feine Scheiben schneiden und auf ein 2. Backblech ausbreiten, mit Öl, **mediterranen Kräutern**, Salz, Pfeffer vermengen und ca. 25 Min. ins Backrohr dazu schieben
- in einem kleinen Topf **3 EL Olivenöl** erhitzen, 4 in dünne Scheiben geschnittene **Knoblauchzehen** vorsichtig darin hellbraun anbraten, über die fast fertigen Erdäpfel und Zucchini gießen und noch 4 Min. im Backrohr garen
- Zusammen mit einem Dip aus **150g (Soja-)Joghurt**, einer geraspelten **Gurke**, abgerebelten **Ysopblüten**, Salz und Pfeffer sowie einem **Blattsalat** servieren