

Liebe Ernteteiler*innen,

Mein Kopf raucht schon bisschen darum halt ich die Infos heute kurz. Die Woche starten wir mit der ersten Kostprobe Paradeiser schon so richtig in den Sommer. Einige Standards wie Gurken, Zucchini und eben Paradeiser werden euch jetzt jede Woche erfreuen!

Diese Woche startet auch unsere Flexible Entnahme im Solidar:Raum – dh. Für uns natürlich auch einige logistische Neuerungen, da das Gemüse dafür ebenfalls mit dem Kisterl mitgeerntet und dann mit in den Bus nach Wien kommt. Wir sind schon sehr gespannt auf morgen!

Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen wünschen

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: 1 Stück grüner *Luana*, 2 Stück roter *Thea*. Die Salate sind noch recht klein, aber bei der Hitze ist das Risiko groß, dass sie am Feld schlecht werden oder zu blühen beginnen. In den nächsten Wochen wird es zunehmend schwieriger mit Salat jede Woche!

Erdäpfel: festkochende Sorte *Lea*

Zwiebel

Zucchini: ab sofort kommen weitere Sorten dazu, wir haben heuer für euch folgende angebaut: klassisch dunkelgrüne *Inizia*, hellgrün-gestreifte *Malachita*, *Auslese Gelb* und die runden *Tondo di Piacenza*. Zucchini kommt jetzt regelmäßig und viel - 71 kreative Ideen (wie zB Zucchini-Brot, -Kuchen, -Chutney) zur Verwendung findet ihr in unserer Rezeptesammlung: <https://www.ochsenherz.at/gemuese/zucchini-zapallitos/>

Gurke: aus unserem Folientunnel, auch da unterschiedliche Sorten. Am leichtesten zu unterscheiden sind die Gurken von den Zucchini am Stielansatz: bei den Gurken ganz dünn, bei den Zucchini breit wie bei einem Kürbis.

Paradeiser: Die ersten Paradeiser des Jahres! Diesmal nur eine Kostprobe, sowohl Vielfalt als auch Menge wird ab jetzt zunehmend mehr.

Mairüben: runde Knollen (gelb, weiß oder violett), die letzten vom Frühjahrssatz – wir werden sie in ein paar Monaten als Herbstrüben wiedersehen.

Frühkraut: ein Spitzkraut, war auch letzte Woche schon im Kisterl aber da hab ich vergessen es auf den Zettel zu schreiben. Besonders zart, daher gut für Krautsalat geeignet oder zB. halbiert im Rohr gebacken.

Stangensellerie: ein kleiner Bund, auch die Blätter können im Salat oder zum Würzen verwendet werden.

Scheerkohl: im Bund; auch als Schnittkohl bekannt, diese Blattkohlart mit gefiederten Blättern schmeckt besonders zart und leicht nussig. Auch die Stiele können klein geschnitten gut mitgebraten werden. Für die meisten Rezepte mit Grünkohl oder Schwarzkohl lässt sich auch Scheerkohl gut verwenden.

Kräuter:

Basilikum

Schnittlauch

Rezeptideen der Woche

Zucchini-Manouri-Puffer mit Schnittlauchsauce

vegetarisch, für 2 Personen

Rezept von Lilli

Ca. 40 Minuten

- für die Rahmsauce **1 Becher Sauerrahm** mit **2 EL Zitronensaft**, **3 EL fein geschnittenen Schnittlauch**, Salz und Pfeffer vermengen und kühl stellen
- **400 g Zucchini grob reiben**, mit Salz 10 Min ziehen lassen, danach das Wasser mit den Händen auspressen
- die Zucchini raspeln mit 2 in sehr feine Ringe geschnittenen **Stangensellerie**, **1 verquirltem Ei**, abgeriebener Schale von **1 Bio-Zitrone**, **1 kleine gehackte Zwiebel**, **1 gehackten Knoblauchzehe**, **30 g Mehl**, **1 TL gemahlenem Koriander**, **1/2 TL gemahlenem Kardamom**, **2 EL gehackter Petersilie**, Salz und Pfeffer vermengen
- **80 g Manouri** (oder Ricotta oder Feta) in 1 cm große Würfel geschnitten vorsichtig unterheben
- in einer breiten Pfanne reichlich Sonnenblumenöl oder Ghee erhitzen, mit einem Esslöffel jeweils Zucchini- und Manouri-Masse zu Puffern hineinsetzen und beidseitig goldbraun herausbraten
- Auf **Blattsalat** zusammen mit der Schnittlauchsauce anrichten, wer möchte kann noch ein paar gekochte **Erdäpfel** als Beilage servieren.

Gebratener Scheerkohl mit Mairübe, Stangensellerie und Tofu

vegan, für 2 Personen

Rezeptvariation von Lilli

Ca. 45 min

- **120 g festen Tofu** in 1 cm dicke Stifte schneiden und in **1 EL Tamarisauce** und **1 EL Honig** marinieren
- **1 Zwiebel** in feine Scheiben schneiden und in Sonnenblumenöl auf niedriger Temperatur langsam ca. 10 Min. unter Rühren anbraten bis sie goldbraun und knusprig sind, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- **1 Tasse Basmatireis** in 2 Tassen Wasser köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist.
- **1 Mairübe** in feine Stiftchen schneiden; **3 Stangensellerie** in Scheiben schneiden; von einem Bund **Scheerkohl** die Stiele klein schneiden, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden; in einer Pfanne in Olivenöl die Rübe, den Stangensellerie und den Schwarzkohl mit etwas gehacktem **Chili**, **1 TL gehacktem Ingwer** einige Minuten anbraten, **2 EL Wasser** zugeben und noch einige Minuten dünsten lassen, salzen
- In der Zwischenzeit in einer extra Pfanne die Tofustifte in etwas Sonnenblumenöl einige Minuten anbraten
- Zum Servieren den Reis in eine kleine, feuchte Schüssel geben und diese verkehrt auf ein Teller stürzen, das Gemüse daneben anrichten, den Tofu, den gerösteten Zwiebel und einige grob zerzupfte **Basilikumblätter** darüber streuen.

Gebackenes Spitzkraut mit Erdäpfel

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca 45 Minuten

- das Backrohr auf **220°** vorheizen; das **Kraut** längs halbieren und jede Hälfte wiederum halbieren, sodass der Strunkkeil die Blätter zusammenhält
- in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, kalt abschrecken und trocken tupfen
- das Kraut mit **2 EL Olivenöl**, Salz, Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei **220°** ca. 20 bis 30 Min. backen bis die Blätter am Rand goldbraun werden
- **300g Erdäpfel** gut waschen, in Spalten schneiden, mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und ebenfalls ca. 30 Minuten im Rohr backen, bis sie eine schöne Farbe haben.
- Anrichten und mit einem frischen Salat servieren.

Bunter Frühsommer-Salat für heiße Tage

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Christoph

Schnell & einfach

- **1 Salat** waschen und in Streifen schneiden, **1 Gurke längs halbieren und in dünne Stücke schneiden**, **1 Handvoll Cocktailparadeiser halbieren**, **2 Stangensellerie inkl. Blätter** klein schneiden, etwas Basilikum grob zerzupfen, optional **1 Handvoll Heidelbeeren** und **50g halbierte Mozzarella-Bällchen** zugeben – alles mit dem Salat in eine große Schüssel geben.
- Für das Dressing den **Saft einer halben Zitrone**, **1 EL Balsamico-Essig**, **3 EL Olivenöl**, **1 TL Honig**, **2 EL Schnittlauchröllchen**, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben und gut durchschütteln. Über den Salat leeren, gut durchmischen und mit einem guten Brot servieren.