

Liebe Ernteteiler*innen,

Nach der Hitze letzte Woche war es heute nass und matschig... direkt am Feld bekommen wir die Wetterkapriolen so richtig mit. Für nächstes Wochenende ist ausnahmsweise mal perfektes Feldwetter angesagt – trocken und nicht zu heiß. Die perfekten Bedingungen für den **Hofaktionstag am Samstag!** Kommt gerne raus und helft mit, das ist eine wichtige Unterstützung für das Team am Feld und gleichzeitig für euch ein toller Einblick in unseren Betrieb und die Landwirtschaft. Wir freuen uns!

Ich bin ab nächster Woche in Babypause, in der nächsten Zeit wird euch Susanna mit den Gemüseinfos und köstlichen Rezepten versorgen und wie gewohnt Inga und das ganze Ernteteam mit dem frischen Gemüse vom Feld. Viel Freude mit dem Gemüse und viel Spaß beim Kochen wünschen

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: 1 Bataviasalat und 1 Eissalat

Portulak: rötlich-grüne Stiele mit kleinen länglichen Blättern. Der würzige Geschmack der Pflanze geht auf Omega-3-Heptalinolsäure zurück. Weiters enthält er auch viel Vitamine B1, B2 und B6, Vitamin A und Vitamin C und viele Mineralstoffe. Portulak kann in den Salat gegeben oder gehackt in Aufstrichen verwendet werden. Fein geschnitten und mit Joghurt, Zitrone, Salz und Pfeffer und eventuell ein bisschen Zwiebeln vermischt ergibt er einen erfrischenden Sommersalat.

Knoblauch: teilweise haben einzelne Zehen Schäden durch die Sonne, daher am Besten gleich die Knolle öffnen und nachschauen, und evtl. betroffene Zehen entfernen – dann hält sich auch der Rest gut

Zucchini: grüne, gelbe, runde, längliche... für jeden Geschmack was dabei!

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 (im Papiersackerl): in zwei Folientunnel haben wir heuer 20 verschiedene Sorten angebaut, sowie etwa 15 Züchtungslinien, die wir ebenfalls beernten. Ihr bekommt immer einen bunten Mix aus Fleisch-, Salat- und Cocktailtomaten.

Erdäpfel, Rote Rüben

Karotten mit Grün: die ersten Karotten des Jahres! Bei den späteren Sätzen und v.a. bei den Lagerkarotten für den Winter kämpfen wir gerade noch gegen das Unkraut, aber die Frühkarotten gedeihen recht gut. Das Grün kann auch verwendet werden, zB für eines meiner Lieblingspestos (siehe Rezept). Zur Aufbewahrung aber besser das Grün gleich abdrehen und separat in ein feuchtes Tuch einschlagen, die Karotten werden sonst schnell weich – die besser ins Gemüsefach im Kühlschrank.

Mangold: ein Bund aus weißen, gelben und/oder roten Mangoldblättern

Kräuter:

Türkischer Drachekopf: längliche Blätter mit purpurfarbenen Blüten, kann für (Eis-)Tees verwendet werden oder auch zum Würzen von Speisen – der Geschmack ähnelt Anis und Melisse

Majoran: ein klassisches mediterranes Gewürz für Pizza, Pasta und Co.

Ein kleines Sträußchen **Strohblumen und Trommelstock** (nicht essbar): lässt sich auch gut trocknen, einfach verkehrtherum an einem schattigen Platz aufhängen

Rezeptideen der Woche

Rote-Rüben-Carpaccio mit Büffelmozzarella

vegetarisch, für 2 Personen

Rezept von Lilli

schnell & einfach

- Von **2-3 Roten Rüben** grobe Schalenteile mit dem Gemüseschäler entfernen (restliche Schale darf bleiben), dann die Rüben mit dem Gemüseschäler in hauchdünne Scheiben hobeln
- eine Marinade aus **2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig, 1/2 TL Dijonsenf, 1/2 TL Honig**, Salz, Pfeffer vermischen und die Rübenscheiben darin 20 Min. marinieren
- einen guten **Büffelmozzarella** in grobe Stücke schneiden, auf einem Teller anrichten, salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln, rundherum das Carpaccio anrichten und mit gezupften **Portulak-Blättern** bestreuen

Gemüse-Pasta mit Karottengrünpesto

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Lilli

Ca. 30 min

- aus **3 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Sonnenblumenkernen, 2 EL geriebenem Parmesan (alternativ Hefeflocken), ½ Bund gehacktem Karottengrün, 4 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft**, Salz, Pfeffer mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß ein Karottengrünpesto herstellen. Bei Bedarf etwas mehr Öl verwenden, es soll schön cremig sein.
- 1 gehackte **Zwiebel** in Bratöl anbraten, **300g** gut gewaschene und in feine Stiftchen geschnittene **Karotten** mitbraten und zuletzt 1 ebenfalls gestiftelte **Zucchini, 2 EL gehackten Majoran** sowie **2 gehackte Knoblauchzehen** zugeben
- mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer **halben Bio Zitrone**, Salz und Pfeffer abschmecken
- in der Zwischenzeit **250 g Penne** in reichlich Salzwasser al dente köcheln
- die Nudeln mit dem Karottengemüse und dem Karottengrünpesto (evtl. mit etwas Nudelwasser strecken) vermengen und mit Parmesan bestreuen und mit zusätzlichem Zitronensaft beträufeln

Mangold-Feta-Strudel

vegetarisch, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca 45 Minuten

- einen Mürbteig zubereiten: **150 g Dinkelmehl, 125 g kalte Butterstückchen, 125 g kalten Topfen**, eine Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und mindestens eine ½ Stunde kalt stellen (alternativ gekauften Strudelteig verwenden)
- von **500 g Mangold** die Stiele abtrennen, diese in kochendem Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren, die Blätter zugeben und weitere 2 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, mit den Händen das Wasser gut ausdrücken, dann grob schneiden
- **1 gehackte Zwiebel** in Butter anschwitzen, den Mangold, **2 EL Majoran**, Salz, Pfeffer, geriebene **Muskatnuss**, abgeriebene Schale und Saft einer **½ Bio-Zitrone** zufügen und vermengen
- den Teig mit dem Nudelwalker auf einer bemehlten Arbeitsfläche schnell zu einem Rechteck ausrollen (ca. 30 x 40 cm), auf ein befettetes Blech heben, mit dem Gemüse und **150 g zerbröckeltem Schafkäse** füllen, den Teig darüber schlagen, an den Enden einschlagen, mit etwas zerlassener Butter bestreichen und ca. 30 Min. bei 180° goldbraun backen
- dazu eine Sauce aus 1 Becher **Sauerrahm** mit 2 gepressten **Knoblauchzehen**, Pfeffer und Salz servieren

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.