



Liebe Ernteteiler*innen,

Christoph ist in der Babypause, und ich darf die nächsten Wochen den Kistlzettel für Euch gestalten.

Heute ist es ein bisschen stressiger als sonst, weil in der Früh begonnen wurde, die Photovoltaikanlage am Dach des Containers zu installieren. Angekündigt wurde, dass es ab 13 Uhr bis Abend keinen Strom geben wird.

Deshalb wurde das Wurzelgemüse, das gewaschen werden soll, gleich in der Früh geerntet. Und alle Computerarbeit muss auch schnell noch am Vormittag erledigt werden. Sollte also Euer Gemüse ausnahmsweise etwas erdig sein, wisst Ihr jetzt warum. 😊

Viel Freude und Genuss mit dem Gemüse frisch vom Feld wünschen

Susanna & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: 1 Stück, Sorte *Luana*

Lauch 1 Stück

Zucchini: ca. 1,5 kg

Gurke: 1 Stück, überwiegend aus dem Folientunnel

Paradeiser: ca. 650 g, aus dem Folientunnel

Stangensellerie: 1 Bund, die Blätter lassen sich super trocknen und im Winter als Suppenwürze verwenden – oder frisch z.B. als Salatbeigabe

Rote Rüben: 3-4 Stück mit Blättern. Heute haben wir die weiße Rote-Rüben-Sorte *Blankoma* geerntet. Das Grün kann wie Mangold verwendet werden. Am besten gleich abschneiden und in ein feuchtes Tuch wickeln. Dann bleiben die Rüben länger schön.

Neuseeländer Spinat: 1 großes Sackerl, gehört zur Familie der Eiskrautgewächse; alle Blattspresse und zarten Stielteile sind verwendbar (harte, zähe Stielteile bitte entfernen!); ein Blattgemüse, das wie Spinat oder Mangold zu verwenden ist; kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft würzen oder in der Pfanne anbraten. Oder ihr schneidet die Blätter roh in den Salat.

Karotten mit Grün: Das Grün kann auch verwendet werden, z.B. für eines von Christophs Lieblingspestos (siehe Rezept Kistl 6). 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.

Erdäpfel festkochend, Sorte *Glorietta* (für die Erdäpfelpizza – siehe Rezept - besser mehligere Erdäpfel verwenden)

Shiso: für die asiatische Küche als Würzkraut, oder auch als Eistee

Kräuter:

Rosmarin

Oregano mit Blüten, diese sind besonders geschmackvoll und scharf-würzig

Rezeptideen der Woche

Rote-Rüben in der Folie mit Shisopesto

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

45 min.

- **600 g rote Rüben** gut abbürsten, raue Stellen entfernen und jede Rübe auf ein Stück Alufolie setzen und diese gut verschließen, dann im vorgeheizten Backrohr bei 220° ca. 45 min. backen, bis sie bei Einstich mit der Gabel weich sind
- in der Zwischenzeit das Shiso-Pesto zubereiten: **2 EL** in der trockenen Pfanne geröstete **Sesamsamen**, **2 Hand voll Shisoblätter**, etwas Salz, mit reichlich Olivenöl im Mixer zu einem Pesto verarbeiten
- die rote Rübenpäckchen am Teller öffnen, leicht salzen und das Pesto dazu genießen

Taboulé aus Stangensellerie, Paradeisern, Gurke und Kichererbsen

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 30 min (+ Einweich/Kochzeit)

- **150 g Kichererbsen** über Nacht einweichen und am nächsten Tag in frischem Wasser mit ½ TL Natron ca. 45 Min. bissfest köcheln, abgießen und abtropfen lassen; die Kichererbsen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL gemahlenem **Kreuzkümmel** vermengen; abkühlen lassen
- **5 Stangen vom Stangensellerie** von den Blättern befreien und in sehr feine Streifen schneiden; **150 g Paradeiser** in kleine Würfel schneiden; **½ Gurke** halbieren und in feine Scheiben schneiden, **2 EL Petersilie** fein schneiden;
- ein Dressing aus dem Saft einer **Zitrone**, **1 EL Essig**, **2 EL Olivenöl**, **1 TL Dijonsenf**, **1/2 TL Honig** oder **Agavendicksaft**, **Salz** und **Cayennepfeffer** zubereiten
- Kichererbsen, Gemüse und Dressing gut vermengen; dazu getoastetes Sauerteigbrot reichen

Erdäpfelpizza mit Neuseelandspinat und Schafkäse

vegetarisch, für 2 Personen

ca 45 Minuten

- **500 g mehligere Erdäpfel** mit der Schale kochen, schälen, durch die Erdäpfelpresse drücken, **1/2 TL Salz**, **1 EL Olivenöl** und **klein geschnittenen Rosmarin** untermischen, abkühlen lassen
- **das Weiße von ½ Lauch** fein schneiden und in **Olivenöl** anbraten, **1 gehackte Knoblauchzehe** mitbraten, **200 g grob zerkleinerten Neuseelandspinat** (harte, zähe Stielteile entfernen) zugeben und zugedeckt ca. 4 Min. knackig garen, salzen und pfeffern
- die **Erdäpfel** mit ca. **40 g Dinkelmehl** zu einem homogenen Teig verkneten, in 2 Stücke teilen, diese rund ausrollen und auf ein mit Olivenöl ausgestrichenes Backblech legen
- den **Neuseelandspinat** und **200 g zerbröckelten Schafkäse** auf dem Teig verteilen, in der Mitte jeweils 1 Mulde formen (in die später je 1 Ei gesetzt wird), mit **2 EL Sesamsamen** und mit etwas **Olivenöl** beträufeln
- im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 25 Min. backen, herausnehmen, in die Mulden **je ein aufgeschlagenes Ei** setzen, mit kleingeschnittenem Oregano bestreuen, salzen und weitere 5 Min. backen

Gemüse vom Blech mit Tahinijoghurt und Karottengrünsauce

Vegetarisch, für 2 Personen

ca. 50 min.

- **1 Bund junge Karotten** vom Grün befreien, gut waschen und längs halbieren; **2 Zucchini** in dicke Scheiben schneiden, **3-4 Erdäpfel** schälen und in Würfel schneiden.
- das Gemüse mit **2 EL Olivenöl**, **2 TL Honig**, **1 TL Kreuzkümmelsamen**, **Salz** und **reichlich Pfeffer** vermengen.
- Das Backrohr auf 190° vorheizen. Die **Karotten** und **Erdäpfel** ca. 20 Min. garen. **Zucchini** zugeben, und alles nochmal 20 Min. backen.
- für das Tahinijoghurt **40 g Tahini**, **130 g griechisches Joghurt**, **Kräuter der Saison**, **2 EL Zitronensaft**, **1 gepresste Knoblauchzehe** und **Salz** vermengen
- für die Karottengrünsauce: das **Grün von einem halben Bund Karotten** grob schneiden und im Mixer mit reichlich **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und **3 EL Zitronensaft** zu einer cremigen Sauce mixen
- das Gemüse mit dem Tahinijoghurt und der Karottengrünsauce anrichten und z.B. zu Quinoa servieren, oder mit Fladenbrot und buntem Salat genießen.