



Liebe Ernteteiler*innen,

Heute ist es wieder sehr heiß am Feld und im Büro. Für Abend ist ein heftiges Gewitter mit starken Windböen angesagt. Hoffentlich sitzen dann alle schon im Zug auf dem Weg nach Hause.

Grünen Salat gibt es gerade keinen, denn es ist momentan zu heiß draußen. Wenn er jetzt am Feld steht, geht er sofort in Blüte. Daher findet Ihr unten ein Rezept für Fenchel-Stangenselleriesalat. Oder Ihr macht einen griechischen Salat mit Gurke und Paradeisern, oder einen klassischen Gurkensalat mit Knoblauch.

Gutes Gelingen und eine angenehme Woche wünschen

Susanna & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Lauch 1 Stück

Zucchini: ca. 1,5 kg

Gurke: 1-2 Stück, überwiegend aus dem Folientunnel

Paradeiser: ca. 600 g, aus dem Folientunnel

Stangensellerie: 1 Bund

Fenchel: 2 Stück

Ägyptischer Spinat: auch als Muskraut oder Molokhia bekannt, ein Bund mit dunkelgrünen, länglich-gefiederten Blättern. Roh oder gedünstet; die Blätter vom Stiel abzupfen; zum Salat mischen oder kochen.

Es kann auch eine Art Cremespinat zubereitet werden: Fein gehackte Zwiebel bei mäßiger Hitze goldbraun anrösten, reichlich gehackten Knoblauch (optional auch Chili) und gemahlene Koriander kurz mitrösten, dann die Blätter vom ägyptischen Spinat unterheben und bei niedriger Hitze so lange köcheln, bis sie dunkel werden und die Flüssigkeit verkocht ist. Von der Hitze nehmen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Malbarspinat: Die runden, unten rötlichen Blätter können roh oder gekocht gegessen werden und haben einen leicht säuerlichen Geschmack. Sie eignen sich hervorragend für Salate, Suppen, Gemüsepfannen und vieles mehr.

Mangold: 1 Bund (bunt und weiß)

Karotten: ca. 700 g

Knoblauch: Sorte *Messidor*

Erdäpfel festkochend, Sorte *Glorietta* ca. 800 g

Kräuter:

Bergbohnenkraut: es hilft gegen Blähungen durch schwerer verdauliche Hülsenfrüchte. Ihr könnt damit Speisen aller Art verfeinern. Klein hacken und mitbraten, oder in eine Vinaigrette geben. Auch im Pesto schmeckt es fantastisch.

Basilikum

Rezeptideen der Woche

Fenchel- Stangensellerie-Salat mit Feta und Apfel

vegan möglich, für 2 Personen

Schnell & einfach

- **2 kleine Fenchelknollen** putzen, längs halbieren und in hauchdünne Scheiben hobeln
- **2 Stangensellerie** (von den Blättern befreit) in feine Streifen schneiden
- **1 Apfel** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden
- ein Dressing aus **2 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, ½ TL Honig**, Salz und Pfeffer zubereiten und unter den Salat mischen
- **60 g gewürfelten Feta, 1 EL gehackte Kräuter, etwas gehacktes Fenchelgrün** unter den Salat heben

Malabarspinat mit Knoblauch, Paradeisern und Pinienkernen

vegan, für 2 Personen

Schnell & einfach

- **2 EL Pinienkerne** in einer trocknen Pfanne goldbraun anrösten
- in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und **2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen** sanft anbraten
- **350 g in 1 cm breite Streifen geschnittenen Malabarspinat** zugeben (auch die Stiele mitverwenden; nur zähe Stielteile entfernen) und kurz zusammenfallen lassen
- **2 in kleine Würfel geschnittene, mittelgroße Paradeiser** zugeben und kurz mitbraten, salzen, pfeffern
- den Spinat auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen bestreuen und zu getoastetem Schwarzbrot servieren

Mangold-Polenta-Auflauf

vegetarisch, für 2 Personen

ca 60 Minuten

- einen **1/2 gehackten Lauch** in **Olivenöl** sanft anbraten, in **feine Streifen geschnittene Stiele von 350 g Mangold, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 TL Kreuzkümmelsamen** mitbraten, die in **breite Streifen geschnittenen Mangoldblätter** zugeben und das Gemüse einige Minuten zugedeckt zusammenfallen lassen
- mit **150 g grob zerbröckeltem Feta, Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern** abschmecken
- **120 g Polenta, 30 g geriebenen Parmesan, 150 g griechisches Joghurt, 2 verquirlte Eier, 50 ml Olivenöl, 240 ml Wasser, Salz, Pfeffer, eine gute Prise geriebene Muskatnuss** gut vermengen
- die Hälfte der Masse in eine feuerfeste Form füllen, den Mangold darauf verteilen, mit der 2. Hälfte der Polentamasse begießen, und im vorgeheizten Backrohr ca. 40 Min. bei 200° goldbraun backen

Kalte Gurken-Zucchini-Suppe mit Basilikum

vegan möglich

Rezept von Birgit

schnell & einfach

- **1 Gurke**, geschält, gewürfelt
- **1 mittlere Zucchini** gewürfelt
- **1 Zwiebel** würfelig schneiden
- **1 gehackte Knoblauchzehe**
- **1 Hand voll zerzupfte Basilikumblätter**
- **½ TL Honig**
- **1 EL Zitronensaft**
- **100 g griechisches Joghurt** oder **Sojajoghurt**
- **2 EL Olivenöl**
- und ca. **120 g Eiswürfel**
- zunächst 2 Scheiben dunkles **Sauerteigbrot** in 2 cm große Würfel schneiden, mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz vermischen und im Backrohr bei 190 ° 10 Min. backen; dann auskühlen lassen
- in einem Mixer alle Zutaten links zu einer glatten Suppe pürieren
- mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken
- die Suppe mit den Croutons, ein paar zerzupften Basilikumblättern und etwas Paprikapulver bestreuen
- Am Schluss noch ein kleiner Schuss Olivenöl und ein Teelöffel Joghurt drüber und fertig!