Kisterl 9

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

Bei angenehmen Temperaturen sitze ich am Schreibtisch und überlege mir Rezepte für Euch.

Nebenbei schaue ich, wieviel unsere neue PV-Anlage produziert. Heute konnten wir 88% unseres Strombedarfs für Kühlcontainer, Waschmaschine, kochen, Büro, Warmwasser, Geschirrspüler und Bewässerung selbst produzieren! Nur 3,8 kWh von 31,2 kWh haben wir heute zugekauft. Das wird uns einiges an Einsparung bei der Stromrechnung bringen. Als Finanzverantwortliche freut mich das besonders.

Danke an dieser Stelle an alle Menschen, die uns beim Ankauf finanziell oder mit Rat und Tat unterstützt haben. Ein großer Dank geht auch an die Mitglieder des Gela-Rates, die die Verantwortung für diese Anschaffung übernommen haben.

Eine angenehme Woche mit viel Genuss und Freude wünschen

Susanna & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Zuckermais 2 Stück, manchmal sind weiße, sehr stark geschwollene Körner zu sehen. Das ist ein, im Biolandbau sehr häufig auftretender Pilz. Er ist unbedenklich, und diese Stellen können einfach ausgeschnitten werden. Die Haare vom Mais lassen sich zu einem wunderbaren Tee verarbeiten. Mit kochendem Wasser aufgießen und 10 min. ziehen lassen. Schmeckt angenehm süß und kann Regelschmerzen lindern.

Zucchini: ca. 1 kg

Gurke: 1-2 Stück, überwiegend aus dem Folientunnel

Paradeiser: ca. 600 g, aus dem Folientunnel

Paprika: 1 Stück, violett und wachsgelb

Fenchel: 2 Stück

Blattamaranth, Neuseeländerspinat, rote Gartenmelde: 1 großer Sack voll.

Mangold: 1 Bund

Karotten: ca. 600 g

Winterheckenzwiebel: 1 Bund

Erdäpfel festkochend, Sorte *Glorietta* ca. 800 g

Kräuter: bitte gut waschen!!
Majoran: er wird aufgrund seiner positiven Wirkung auf die Fettverdauung gern zum Würzen von schweren Gerichten verwendet. Er passt aber auch sehr gut zu Schwammerl, sowie zu Eierspeisen. Besonders gut schmecken Majoran-Erdäpfel aus dem Ofen.
Pimpinelle: Sowohl Blätter als auch Blüten der Pimpinelle sind essbar, ihr Geschmack ist würzig-nussig und erinnert an Gurken. Pimpinellen sind in Smoothies und anderen Getränken, in Salaten, in Marinaden, Saucen oder als Gewürz für Geflügel und Fisch verwendbar. Sie sollten jedoch nicht gekocht werden, da das Aroma bei zu hohen Temperaturen zerstört wird.
Cardyblüte: vorsicht stachelig!!! Den Stängel unten abschneiden und in eine Vase stellen

Rezeptideen der Woche

Pasta mit Fenchel und Majoran-Walnuss-Pesto

vegan möglich, für 2 Personen — Schnell & einfach

- Für das Pesto 30g Walnüsse in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Die Nüsse gemeinsam mit 1 Prise Salz und 2 EL von den Stielen gezupften Majoranbättern in einem Mörser vermahlen und mit 4 EL Olivenöl zu einer Paste verrühren. 1/2 TL sehr fein gehackten Knoblauch dazugeben. Die Nuss- Majoranmischung und 3 EL geriebenen Pecorino (für vegane Variante weglassen) in einer Schüssel vermengen. Mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer Pfanne 1 bis 2 in feine Streifen geschnittene Fenchelknollen in Olivenöl einige Minuten goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern. In der Zwischenzeit 250 g Spaghetti in wenig Salzwasser al dente köcheln, beim Abgießen 1 kleinen Schöpfer Nudelwasser aufheben.
- Die Spaghetti zurück in den Topf geben, mit Pesto und Nudelwasser vermengen und dem Fenchel mischen.

Mozarellasalat mit Pimpinelledressing

vegetarisch, für 2 Personen — Schnell & einfach

- 4 Paradeiser, 1-2 geschälte Gurken und 2 Stück Mozzarella in Scheiben schneiden, 4 Winterheckenzwiebeln in Ringe schneiden. Alles auf Tellern anrichten.
- 4 EL Essig, 2 EL Rapsöl, 2 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, 1 Knoblauchzehe (fein gehackt) und 1/2 Bund Pimpinelle (1 Zweiglein als Deko zur Seite legen, den Rest hacken) miteinander verrühren, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat träufeln und sofort servieren. Mit ein paar Blättchen Pimpinelle verzieren.

Mangold-Zucchini-Piroggen

vegetarisch, für 2 Personen — ca 60 Minuten

- für den Teig 140 g feines Dinkelmehl, mit 75 g kalten Butterstückchen, 1 Prise Salz und wenig kaltem Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. in den Kühlschrank legen
- 250 g Zucchini mit der groben Reibe raspeln, etwas einsalzen, 5 Min. ziehen lassen und dann die Flüssigkeit mit den Händen auspressen
- in der Zwischenzeit in Butter und Olivenöl, 4 Winterheckenzwiebeln, 2 gehackte Knoblauchzehen, die in feine Streifen geschnittenen Stiele von 250 g Mangold und die Zucchiniraspeln 5 Min. anbraten, dann die in feine Streifen geschnittenen Mangoldblätter, Salz, Pfeffer zugeben und einige Min. unter Rühren weiter braten; mit 2 EL gehackten Kräutern, 100 g zerbröckeltem Feta und 15 g Semmelbrösel vermengen
- den Teig in 2 Stücke teilen, kreisrund ausrollen, die Fülle jeweils in die Mitte legen, die Teigränder anfeuchten, den Teig von 2 Seiten hochklappen und zusammendrücken; die Piroggen mit 1 verquirlten Ei bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 200° ca. 20 Min. goldbraun backen
- dazu Joghurtsauce mit Zitronensaft und Salat servieren

Spinatvariation mit Topfenlaibchen

Vegetarisch, für 2 Personen — ca. 30 Minuten

- **125 g Topfen**, **40 g geriebenen Bergkäse**, **2 Scheiben Toastbrot**, Salz mit dem Mixer zerkleinern; 15 Min. rasten lassen
- aus der Masse 6 flache Laibchen formen, in **Semmelbröseln** wälzen, in einer Pfanne in Butterschmalz beidseitig goldbraun herausbacken
- **2-3 Heckenzwiebeln** fein schneiden, in **Butter** andünsten, **400 g grob zerkleinerten Neuseelandspinat, Blattamaranth und Gartenmelde** zugeben (harte Stielteile entfernen), anbraten, mit etwas Wasser angießen und zugedeckt einige Min. dünsten
- mit **Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern** und etwas **Olivenöl** abschmecken
- den Spinat auf Tellern anrichten und die Topfenlaibchen darauf platzieren