



Liebe Ernteteiler*innen,

heute ist es angenehm kühl, aber schon bald soll wieder eine Hitzewelle das Land in Atem halten. Für die wärmeliebenden Gemüsesorten wie Paradeiser, Gurken, Melanzani, ... eine Wohltat. Wir Menschen und Tiere müssen unsere Möglichkeiten finden, damit zurecht zu kommen. z.B. ein Turban aus einem feuchten Geschirrtuch, leichte, luftige Kleidung, und nie ohne Kopfbedeckung und Trinkflasche aufs Feld zu gehen sind unsere Strategien. Den Tieren helfen wir mit Hecken, Bäumen und Sträuchern dabei, schattige Plätzchen zu finden. Und eine Schüssel mit Wasser steht vor dem Container immer bereit.

Sommerliche Grüße schickt

Susanna & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Zuckermais: 3 Stk.

Zucchini: ca. 1 kg

Gurke: 1-2 Stück, überwiegend aus dem Folientunnel

Paradeiser: ca. 600 g, aus dem Folientunnel

Tomatillo, Chili *Jalapeno*, Bratpaprika *Padron* (scharf): im Sackerl mit den Paradeisern

Paprika und Pfefferoni: verschiedene Sorten z.B. *Violetta*, *Pusztagold*, *Ungarischer Gelber*, *Shishito*) und *Milder Spiral* (nicht scharf), *Sigaretta*, *Lombardo*, *Shishito* (Bratpaprika)

Sommerportulak: 1 großer Sack

Stangensellerie: 1 Bund

Karotten: ca. 600 g

Salat: 1 Stk.

Lauch: 1 Stk.

Zwiebel: ca. 600 g

Erdäpfel festkochend ca. 800 g

Melanzani: gemischte Sorten, 1 Stk.

Kräuter: bitte gut waschen!!

Orangenthymian:

Schnittlauch:

Rezeptideen der Woche

Farinata mit langsam gegarten Zucchini

vegan möglich, für 2 Personen

80 min.

- ca. **1 kg Zucchini** in dünne Scheiben schneiden; **2 Stangensellerie** in feine Scheiben schneiden; in einem Topf **1 EL Butter** zerlassen, die Zucchini und Stangensellerie, **2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen**, die **abgeriebene Schale einer Biozitronen**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, den Topf auflegen und die Zucchini bei sehr niedriger Temperatur ca. 45 Min dünsten (gelegentlich umrühren) bis sie ganz weich und zusammengefallen sind
- Farinata sind Palatschinken aus Kichererbsenmehl: dafür **400 ml kaltes Wasser** in eine Schüssel geben, **175 g Kichererbsenmehl** einrieseln lassen und mit dem Schneebesen verrühren; 20 Min. ziehen lassen
- das Backrohr auf 200° Umluft vorheizen; **30 ml Olivenöl** und **½ TL Salz** unter den Teig mischen; in einer ofenfesten Pfanne **1 EL Olivenöl** erhitzen, die Hälfte des Teiges hineingießen, 30 Sekunden anbraten und dann für 15 Minuten ins Backrohr stellen, bis die Oberseite knusprig und goldgelb ist. Wer eine 2. ofenfeste Pfanne hat die 2. Farinata gleichzeitig machen, sonst hintereinander und zum Schluss noch einmal kurz im Backrohr erwärmen
- **2 EL abgetropfte Kapern** in **Olivenöl** ca. 1 Min. knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- die fertigen Zucchini mit dem **Saft einer ½ Zitrone** und evtl. mehr Salz und Pfeffer abschmecken
- die Zucchini auf den Farinatas anrichten, mit den Kapern, **50 g weichem Ziegenkäse** und **grob zerzupftem Basilikum** oder anderen Kräutern bestreuen

Salsa mit Tomatillo, Paprika, Paradeisern und Chili

vegan, für 2 Personen

Schnell & einfach

- Schneide die **Tomatillos**, **100 g Zwiebel**, **200 g Paprika**, **200 g Paradeiser** in kleine Würfel. Brate die Zwiebel, Paprika und Tomatillos langsam in Olivenöl an.
- Gib nun die Paradeiser, **30 g Tomatenmark**, **4 kleingehackte Knoblauchzehen**, **1 TL Paprikapulver**, **½ TL Kreuzkümmel**, **1 TL Salz**, **20 ml Zitronensaft** und **½ bis 1 Chilischote kleingeschnitten** (ohne Kerne) dazu
- Brate alles zugedeckt ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze
- Schmeckt gut zu mexikanischen Gerichten, als Dip für Tortilla Chips, oder als Grillsauce

Karotten-Melanzani-Gemüse mit Lauch und Tofu

vegan, für 2 Personen

ca 60 Minuten

- **500 g Karotten** in 1 cm große Würfel schneiden, **1 Melanzani** in 1 cm große Würfel schneiden; das Gemüse auf einem Backblech mit **Salz**, **Pfeffer**, **2 TL Currypulver**, der **abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone**, **2 EL Olivenöl**, **etwas gehacktem Rosmarin oder Orangenthymian** mischen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 20 Min. goldbraun braten
- in der Zwischenzeit **200 g Tofu** in 1 cm große Würfel schneiden, in **Maisstärke** und **etwas Salz** wenden und in **Olivenöl** unter Rühren auf allen Seiten anbraten; gegen Ende der Bratzeit **2 gehackte Knoblauchzehen** und **½ in feine Ringe geschnittenen Lauch** mitbraten
- das Gemüse und den Tofu gemeinsam servieren und mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen

Maissuppe

vegan möglich, für 2 Personen

Schnell und einfach

- **1/2 Zwiebel fein schneiden** und in **Olivenöl** und **Butter** anbraten mit dem Messer die **Körner von 3 Maiskolben** abschaben, **1/2 entkernte Chilischote** klein hacken, beides zum Zwiebel zufügen und einige Minuten mitbraten
- mit **400 ml Gemüsebrühe** aufgießen und ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln
- **Saft einer ½ Orange**, **etwas klein geschnittene Orangenschale**, **1 Msp. zerriebenen Safran** und **50 ml Kokosmilch** zufügen, **salzen**, **pfeffern** und kurz weiterköcheln
- die Hälfte der Suppe pürieren, die andere Hälfte unpüriert lassen; mit **zerzupftem Basilikum/Shiso**, **Schnittlauch** oder **Orangenthymian** garnieren



Kisterl 10

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft