



## Liebe Ernteteiler\*innen,

in den paar Wochen ‚Pause‘ vom Feld war es für mich sehr spannend, die Ernte wieder mal aus der Ernteteiler-Perspektive zu sehen: Ich find’s nach wie vor beeindruckend, wie die Fülle & Vielfalt in den Kistln landet! Jetzt ist erntemäßig sicherlich eine der intensivsten Zeiten, weil einfach alle Sommerkulturen wöchentlich beerntet werden wollen. Das dauert und dazu kommen natürlich noch Standards wie Salat, Kräuter und Co. Das alles meist bei hochsommerlichen Temperaturen...Hut ab!

Christoph & das Team von Gela Ochsenerz

## Diese Woche für euch geerntet:

**Cardy:** 4 Stangen, Rezeptvorschlag siehe letzte Woche

### Zucchini

**Paradeiser:** aus dem Tunnel und erstmals auch aus dem Freiland, im Sackerl mit einem scharfen **Anthea-Paprika**

**Salat:** die Salate haben leider leichte Hitzeschäden, bei denen die äußeren Blätter nach dem Waschen ihre Textur verlieren – zu Hause nochmal nachputzen

**Paprika:** 2 kleine Blockpaprika und 2 milde Pfefferoni

**Knollensellerie:** mit Grün, das wie Stangensellerie oder als Suppenwürze verwendet werden kann. Der erste Zeller des Jahres, daher noch etwas kleiner.

**Karotten:** Sorte *Dolciva*

### Brokkoli

### Zuckermais

**Melanzani:** je 1 Stück, wir haben verschiedene Sorten: klassisch dunkelviolet, aber auch grüne, weiß-violette und weiße Melanzani

**Knoblauch:** 1 Stk, nicht geputzt! Bitte weiche Zehen (sog. „waxy breakdown“ wegen Hitze) bald entfernen.

### Wassermelone

### Kräuter:

glatte Petersilie

Rosmarin

## Rezeptideen der Woche

### Ratatouille

vegan, für 2 Personen

ca. 60 Minuten

Ein klassisches Sommerrezept, das endlos variiert werden kann: Tomaten, Melanzani und Zucchini bilden zusammen mit Kräutern der Provence die Basis und können durch Paprika, Okra, Fenchel, Gurken, Mais, Sellerie, Brokkoli, Blattgemüse... ergänzt werden. Je nachdem was das Kisterl/ der Kühlschrank gerade hergibt. Auch super um am Wochenende alles zu verwerten was noch da ist!

- **1 Melanzani** halbieren und in ½ cm dicke Halbmonde schneiden, in ein Sieb legen, einsalzen, eine ½ Stunde einwirken lassen, abspülen, trockentupfen, salzen
- **500 g Zucchini**, 1 entkernter **Paprika**, ½ scharfen **Anthea-Paprika**, 3 Stangen vom **Sellerie**, 1-2 überbrühte und enthäutete **Fleischparadeiser** – Alles in grobe Stücke schneiden und extra beiseite stellen; 1/2 in feine Ringe geschnittener **Zwiebel**, 2 gehackte **Knoblauchzehen**, **2 EL Rosmarin** herrichten, von **1 Kolben Mais** die Körner runterschneiden
- die Melanzanistücke in Olivenöl beidseitig ca. 7 Min. goldbraun braten, salzen
- inzwischen in einer 2. Pfanne zunächst die Zwiebelringe, dann Rosmarin & Knoblauch kurz mitrösten, Sellerie, Zucchini, Paprika zugeben und 5 Min. braten, am Ende die Maiskörner zugeben
- die Paradeiserstücke, **1 EL Tomatenmark**, Salz, Pfeffer, 1 Prise **Rohrzucker** zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. dünsten, gegen Ende die gebratenen Melanzani unterheben
- auf Tellern anrichten, mit reichlich frischer **Petersilie** bestreuen und z. B. zu **Bulgur** servieren

### Veganer Backhendlsalat

vegan, für 2 Personen

Ca. 40 Minuten

- **1 Sellerieknolle** putzen (muss nicht geschält werden) und im Ganzen in Salzwasser ca. 20 Min. bissfest köcheln; etwas abkühlen lassen und trocken tupfen; in 1cm dicke und 2cm breite Stifte schneiden
- Auf einem Teller **5 EL Dinkelmehl**, **3 EL schwarze oder weiße Sesamsamen**, je **½ TL Majoran**, **Thymian**, **Salz** sowie **1 Msp. Muskatnuss** vermischen und die Selleriestücke nacheinander darin wenden
- In einer großen Pfanne zuerst **3 EL Kürbiskernsamen** trocken anrösten, zur Seite geben und dann 2 EL Olivenöl und 2 EL Butter erhitzen. Die panierten Scheiben bei mäßiger Hitze auf jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun braten.
- Eine Marinade aus **2 EL Apfelessig**, **3 EL Kürbiskernöl**, **1 TL Senf**, **½ TL Honig**, einem Schuss Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Von einem grünen **Salat** die Blätter waschen und grob zerteilen. **1 kleinen Apfel** grob reiben, alles in einer Schüssel marinieren und kurz ziehen lassen.
- Den Salat auf Tellern anrichten, mit den Sellerieschnitzel belegen und mit den gerösteten Kürbiskernen, ein paar halbierten **Cocktailtomaten** und einer **Zitronenscheibe** dekorieren.

### Tamales

vegan möglich, für 2 Personen als Snack/Vorspeise

Aus dem Gela-Kochbuch

ca 30 Minuten + 90 Minuten Garzeit

- **3 Maiskolben** schälen und die größten Schalen abwaschen und für die ‚Verpackung‘ zur Seite geben.
- Den Mais von den Kolben schneiden und in einem Mixer fein pürieren. Dann mit **20 g weicher Butter**, 1 TL Zucker, 1 TL Backpulver, 1,5 TL Salz vermengen und nochmal gut durchmischen. Es soll eine Hummus ähnliche Konsistenz erhalten bzw. etwas fester. Wenn zu dick etwas Sauerrahm dazu geben. Wenn zu dünn, mit Polenta etwas andicken.
- Ca. 1-2 EL der Masse auf die Mitte eines Maisblattes geben und seitlich zusammenfalten. Dann längs falten. Das Päckchen ist dann nur mehr oben offen. Ihr könnt es auch anders machen, Hauptsache es rinnt nichts raus. Wenn ihr zu viel Masse habt geht's auch mit Backpapier.
- Einen Dämpfer (Bambus) oder einen Dämpfeinsatz mit einer Schicht der übrigen Blätter auslegen und die Päckchen eng nebeneinander geschindelt darauf platzieren. Für 1,5 Stunden dämpfen. Dabei immer mal Wasser nachfüllen nicht vergessen.
- Mit diversen Salsas, scharfen Saucen und Sauerrahm servieren. Ein bisserl geriebener Käse ist auch nicht schlecht.