

Liebe Ernteteiler*innen,

ein langer, aber schöner Erntetag neigt sich dem Ende zu. Während die anderen ‚am Fließband‘ die Kisterl packen, mach ich noch den Kistlzettel fertig und pass die Rezepte an das tatsächlich geerntete an. So ganz lässt sich’s ja nie vorhersagen, daher nicht wundern wenn etwas nicht 100%ig stimmt oder nicht alle Zutaten auch in den Rezepten Verwendung finden. Nach über 8h in der Sonne am Feld funktioniert das Hirn nicht immer ganz zuverlässig 😊

Ein prall gefülltes Kisterl erwartet euch auch diese Woche – viel Spaß beim Kochen!

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: zwei kleine Salatherzen

Zwiebel, Zucchini, Gurken, Paprika

Paradeiser: ein Mix aus dem Tunnel und große Fleischtomaten aus dem Freiland

Knollensellerie

Zuckermais: kann roh zB im Salat verwendet werden, oder mitkochen / Polenta / Tamales machen

Mangold: als ganze Pflanzen geerntet

Melanzani: je 1-2 Stück, wir haben verschiedene Sorten: klassisch dunkelviolett, aber auch grüne, weiß-violette und weiße Melanzani. Leider sind die Pflanzen heuer sehr ertragsarm, recht viel mehr geht sich aktuell nicht aus.

Fisolen: im Papiersackerl, wir haben grüne, gelbe und violette Sorten – ihr habt eine davon. Genießt sie: für 300 Gramm pro Kisterl haben 8 Personen 1,5 Stunden lang Fisolen geerntet!

Malabarspinat oder **Sommerportulak:** im Plastiksackerl, beide sind ähnlich zu verwenden: entweder roh als Salat oder nur kurz angebraten – sonst werden sie schleimig.

Erdäpfel: die wunderschöne Raritätensorte *Violetta* (festkochend)

Wassermelone

Kräuter:

Schnittknoblauch: mit zartem Knoblauchgeschmack, wie Schnittlauch am besten erst gegen Ende zugeben

Zatar: auch Za’tar, Zataar,... ist der arabische Name für syrischen Ysop (*Origanum syriacum*), auch als wilder Thymian bekannt. erinnert geschmacklich v.a. an Oregano und wurde heuer erstmals bei uns am Feld angebaut. Es ist auch die Grundlage für die gleichnamige Gewürzmischung, die in vielen orientalischen Gerichten zur Anwendung kommt (klassischerweise mit Olivenöl auf ein Fladenbrot gestrichen).

Rezeptideen der Woche

Orientalisches Sommergemüse

vegan, für 2 Personen

ca. 60 Minuten

- In einer trockenen Pfanne **2 EL Sesamsamen** goldbraun rösten und zur Seite stellen. **1 Bund Zatar** waschen, trocken tupfen und fein hacken. In einem großen Mörser den Sesam mit etwas Meersalz zerreiben und zusammen mit dem Zatar, etwas gehackter **Chili** und reichlich Olivenöl zu einer Paste vermengen.
- Das Backrohr auf 200 ° Umluft vorheizen. Die **Melanzani** längs halbieren, mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden und großzügig mit der Gewürzpaste einpinseln, gut salzen und pfeffern; mit **2 Zucchini** ebenso verfahren. Rund um das Gemüse **300 g klein gewürfelte Paradeiser**, mit Olivenöl, gehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischt, streuen. Alles ca. 30 Min. backen bis das Gemüse goldbraun ist.
- Dazu passen zB **Erdäpfel** ebenfalls im Rohr gebacken oder gekocht.

Gemüsepfanne mit Naturreis

vegan, für 2 Personen

Ca. 40 Minuten

- **1 Tasse Naturreis** mit etwas Salz in der doppelten Menge Wasser kochen, bis das Wasser aufgesogen ist (ca. 30 Minuten).
- **2 Handvoll Fisolen** waschen, die Stielansätze abschneiden und in 2cm lange Stücke schneiden, **½ Sellerie** würfeln und beides ca. 4 Minuten bissfest blanchieren. **1 Paprika** in Streifen schneiden, **1 Maiskolben** schälen, senkrecht auf ein Schneidbrett stellen und die Körner runterschneiden, **1 Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden, **1 Handvoll Portulak/Malabarspinat** waschen und grob zerteilen.
- In einer großen Pfanne in etwas Bratöl zuerst die Zwiebel anbraten, dann **1 EL Kreuzkümmel**, **1 TL Koriandersamen**, den Paprika unter gelegentlichem Umrühren mitbraten (ev. etwas Wasser zugeben). Dann den Mais und das blanchierte Gemüse zugeben und ebenfalls etwas anbraten, bis alles etwas Farbe genommen hat. Zuletzt das Blattgemüse unterheben und mit 2 EL gehacktem **Schnittknoblauch**, Salz, Pfeffer und optional etwas Fischsauce abschmecken.
- In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne 100g in Würfel geschnittenen **Räuchertofu** oder **Tempeh** bei mittelstarker Hitze goldbraun anbraten und am Ende mit einem Schuss Sojasauce ablöschen.
- Den Reis auf Tellern anrichten, das Gemüse draufgeben und das Tofu/Tempeh obenauf.

Mangold-Laibchen mit Tzatziki

vegetarisch

ca 40 Minuten

- **1 Gurke** grob reiben, mit Salz in einer Schüssel vermischen und 20 min durchziehen lassen.
- Vom **Mangold** Stiel und Blatt trennen und extra legen. In einem großen Topf gut gesalzenes Wasser aufkochen. Zunächst die Stiele 4 Min. darin blanchieren, dann die Blätter zugeben und weitere 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, gut kalt abspülen und dann abtropfen lassen. Danach mit den Händen das Wasser aus dem Gemüse pressen und das Gemüse grob hacken.
- In einer Pfanne in Olivenöl **½ fein gehackte Zwiebel sanft** anbraten. **3 EL Pinienkerne** und **2 EL gehackten Zatar** zugeben und sanft bräunen.
- In einer Schüssel das gehackte Blattgemüse mit 1 EL Olivenöl, der Pinienkern-Zwiebel-Mischung, **1 verquirlten Ei**, **50 g grob geriebenem Parmesan**, **25 g Semmelbröseln**, Salz und Pfeffer gut vermengen.
- In einer breiten Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Aus der Blattgemüsemasse Laibchen formen, ins heiße Fett setzen und beidseitig goldbraun herausbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- In der Zwischenzeit die Gurken gut mit den Händen auspressen und mit **200 g griechischem Joghurt**, **2 EL Schnittknoblauch**, **1 EL Zitronensaft**, **2 EL Olivenöl**, Salz und Pfeffer vermischen.
- Die Laibchen mit der Sauce auf Tellern anrichten und dazu einen **Blattsalat** servieren.