



Liebe Ernteteiler*innen,

nach der mühseligen Anreise zum Hof während der Sommerferien (S1 nur stündlich, Sperre der Strecke bis Floridsdorf) hat uns die ÖBB heute wider erwarten einen noch turbulenteren Start beschert: Zugausfälle und Verspätungen führten dazu, dass wir erst um 10 Uhr statt um 8:30 Uhr die Ernte beginnen konnten. An einem eh schon umfangreichen Erntetag macht das die Arbeit natürlich nicht leichter, und aus Zeitgründen mussten wir dann doch einige Sachen von der Ernteliste streichen. Wir hoffen euch dennoch ein vielfältiges und sättigendes Gemüse-Kisterl bieten zu können. Als Trostpflaster gibt's heute eine extra große Portion Freiland-Paradeiser, die gerade sehr ergiebig sind!

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein Eisbergsalat der Sorte *Luana*

Karotten, Zucchini, Gurke, Paprika, Melanzani

Bratpaprika: im Papiersackerl, die Sorte *Shishito* schmeckt am besten als ‚Pimientos del Padron‘: als ganzes scharf anbraten, mit grobem Meersalz bestreuen und als Fingerfood genießen!

Scharfe Paprika *Anthea*: zusammen mit den Paradeisern im Sackerl

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

Fenchel: wir ernten die Knollen samt Grün, das auch für Pesto oder zum Würzen verwendet werden kann

Zuckermais: ein letztes Mal!

Stangensellerie: als ganze Pflanzen geerntet, nicht mehr schöne Blätter einfach abschneiden und nur die Stangen verwenden

Winterheckenzwiebel: normalerweise ernten wir nur das Grün, das nachwächst, aber da die Fläche bald neu bepflanzt wird haben wir heute die feinen Zwiebel aus der Erde geholt.

Apfel: die Obstbäume am Hof tragen heuer besonders gut, es geht sich sogar ein Stück pro Ernteanteil aus 😊

Kräuter:

krause Petersilie

Sauerampfer: im Plastiksackerl, die fein-säuerlichen Blätter schmecken im Salat oder im Joghurt-Dip

Rezeptideen der Woche

Gebratener Mais, Melanzani und Zucchini mit Paradeiser-Bulgur

vegan, für 2 Personen

Ca. 60 Minuten

- **2 Melanzani** in 3 cm große Stücke schneiden, mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200° ca. 35 Min. backen bis die Melanzani goldbraun sind; **500 g Zucchini** in 3 cm große Stücke schneiden, 2 Maiskolben schälen und in 3 cm große Stücke schneiden, beides ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Olivenöl benetzen und nach 15 Min Backzeit zu den Melanzani aufs Backblech legen, und gemeinsam noch 20 Min. fertig backen.
- in einer Pfanne **1/2 in dünne Ringe geschnittene Zwiebel** in Olivenöl goldbraun anbraten; **2 gehackte Knoblauchzehen** und 1/2 TL **gemahlene** Piment zugeben und 1 Min. sanft mitbraten; **200 g klein gewürfelte Paradeiser**, **1 EL Tomatenmark** zugeben und kurz weiter braten; 250 ml Wasser und 1/2 TL Salz zugeben und zum Kochen bringen und 5 Min. garen; **150 g Bulgur** untermischen, die Pfanne vom Herd nehmen und 20 Min. quellen lassen
- **150 g griechischen Joghurt** mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer **1/2 Bio-Zitrone**, 1 Prise Salz, 1 Handvoll gehacktem **Sauerampfer** vermengen
- Bulgur mit dem Gemüse anrichten, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und dazu die Joghurtsauce servieren

Karotten-Stangensellerie-Gemüse mit Dal und Reis

vegan, für 2 Personen

Ca. 40 Minuten

- Für das Dal **2 große Zwiebel** fein würfeln, **2 Fleischparadeiser** würfeln, **2 Knoblauchzehen**, **1/2 scharfe Paprika** und 2 cm **Ingwer** fein hacken. In reichlich Öl oder Ghee den Zwiebel bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten glasig dünsten, dann Knoblauch, Chili und Ingwer sowie **1 TL Kreuzkümmel** und **1 TL Koriandersamen** zugeben und kurz mitrösten. **1 TL Garam Masala** und **1/2 TL Kurkuma** ebenfalls mitrösten bis sich das Aroma entfaltet. Die Paradeiser zugeben, gut durchrühren und etwas köcheln lassen. 1 Tasse rote Linsen und 2 Tassen Wasser zugeben und köcheln lassen, bis das Wasser aufgebraucht ist. Mit Salz, Pfeffer und ev. etwas Kreuzkümmel/Korianderpulver abschmecken.
- **400 g Karotten** in 0,5 cm breite Stifte schneiden; **1 kleinen Bund Stangensellerie** von den Blättern befreien in 1 cm breite Scheiben schneiden; **1 Zwiebel** fein schneiden, **1 Knoblauchzehe** hacken;
- In Sesamöl oder Sonnenblumenöl zunächst den Zwiebel anbraten, Karotten, 1 TL fein gehackten **Ingwer**, etwas Chili, Knoblauch, Stangensellerie zugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten; je 1/4 TL Fenchelsamen, Anissamen, Kreuzkümmelsamen zugeben und 1 Min. weiter rühren, je 1/2 TL Koriander und Kurkuma zugeben, kurz rühren und dann mit **1/8 Lit. Kokosmilch** angießen, salzen und das Gemüse bissfest garen
- in der Zwischenzeit in einem kleinen Topf 1 EL Sonnenblumenöl erhitzen, 1 TL Senfsamen und 1 TL Sesamsamen darin anbraten, **120 g Basmatireis** zugeben, kurz rühren und mit der doppelten Menge Gemüsebrühe angießen, ca. 10 Min. köcheln lassen und dann zugedeckt ausquellen lassen
- schön anrichten und mit gehackter **Petersilie** garnieren

Gratinerter Fenchel mit Fenchelgrünsauce & gemischtem Salat

vegetarisch

ca 40 Minuten

- **2 Fenchelknollen** putzen und halbieren, das Fenchelgrün extra legen
- den Fenchel in reichlich Salzwasser ca. 12 Min. bissfest garen; gut abtropfen lassen
- den Fenchel in eine Auflaufform legen, mit Olivenöl bepinseln, salzen und Pfeffern, mit 2 EL frisch geriebenem **Parmesan** bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° ca. 15Min. gratinieren
- das Fenchelgrün fein schneiden und mit reichlich Olivenöl, **1 EL geriebenem Parmesan**, Saft und abgeriebener Schale einer **1/2 Bio-Zitrone**, 1 EL in der trockenen Pfanne gerösteten **Nüssen** (Pinienkerne oder Cashewnüsse,..) und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren
- Für den Salat einen **halben Eisbergsalat** waschen und in Streifen schneiden, **1 kleine Winterheckenzwiebel** in feine Streifen schneiden, **1/2 Gurke** längs vierteln und in Stücke schneiden, **2 Selleriestangen samt Grün** in Streifen schneiden, **1 Handvoll Sauerampfer** in Streifen schneiden, **2 mittelgroße Tomaten** würfeln, **1 Apfel fein** reiben und alles in eine Schüssel geben. Mit einem Dressing aus **1 TL Senf**, **1 TL Honig**, **3 EL Balsamico-Essig** und **3 EL Leinöl** vermischen und kurz durchziehen lassen.
- Den Salat auf Tellern anrichten und die Fenchelhälften darauf platzieren und mit der Sauce beträufeln.



Kisterl 14

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft