

Liebe Ernteteiler*innen,

heut haben wir uns besonders gefreut, dass gleich zwei Mitglieder auf den Hof gekommen sind und uns bei der Ernte unterstützt haben. Auch beim Hofaktionstag am Samstag waren wieder einige Leute, haben Zwiebel geputzt und Stauden gesetzt. Die Mithilfe ist nicht nur eine Arbeitserleichterung, sondern uns freuen auch immer die netten Gespräche während man Karotten aus der Erde zieht, Salat schneidet oder Radieschen bündelt. Da geht die Arbeit gleich noch leichter von der Hand.

Das Kisterl heute erfreut mit sehr viel frischem Grün und Blattgemüse, während die Sommerkulturen wie Tomaten, Gurken und Zucchini nicht nur in Menge, sondern auch in Qualität abnehmen. Genießt sie dennoch, vielleicht schon das letzte Mal für heuer!

Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein roter Eichblattsalat

Rucola: ein Bund des würzigen Salats, der sich auch perfekt als frische Ergänzung für Pasta, Pizza oder Risotto eignet

Paradeiser: die Freilandtomaten sind teilweise noch nicht ausgereift, daheim noch ein paar Tage liegen lassen!

Gurke, Zucchini, Paprika, Melanzani

Stangensellerie

Mangold

Radieschen: ein kleiner Bund, auch die Blätter können zB im Salat verwendet werden

Erdäpfel: festkochende *Heidemarie*

Kürbis: ein grüner oder blauer Hokkaido (kann samt Schale verwendet werden)

Edamame: Haarige grüne Schoten samt Pflanze im Kisterl. Diese Form der Sojabohnen kennt man bei uns v.a. aus Asia-Restaurants. Als Snack oder Beigabe zu anderen Gerichten gedacht, typischerweise werden sie als Fingerfood zubereitete: Die Schoten als Ganzes 3-5 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit grobem Meersalz und evtl. Gewürzen (zB Chili, Knoblauch, geröstetem Sesam) bestreuen und in eine Schüssel geben, und direkt beim Verzehr die Schoten öffnen und die grünen Bohnen rausnaschen. Die Schale selbst ist nicht zum Verzehr geeignet!

Knoblauch, Zwiebel

Kräuter:

Grüner Shiso: auch als *Perilla* bekannt, die krausen Blätter haben einen würzigen, leicht zitronigen Geschmack. Sie können frisch am Ende des Kochens als Würze zugegeben werden oder zu Pesto verarbeitet.

Pimpinelle: die zarten gezackten Blätter haben ein leicht nussiges Gurkenaroma und eignen sich für Kräuterdip, Aufstriche oder als Salatbeigabe

Rezeptideen der Woche

Mangold-Zucchini-Quiche

vegetarisch, für 3-4 Personen

ca. 30 min + 30 min Backzeit

- für den Mürbteig **150 g fein vermahlenes Dinkelmehl**, **50 g kalte Butterstücke**, **1 Ei**, 2 Prisen Salz, 2-3 EL Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und im Kühlschrank 1 Stunde rasten lassen
- von **1 Bund Mangold** die Stiele grob schneiden und mit **1 gehackten Zwiebel** ca. 3 Min. braten, **1-2 grob geriebene Zucchini** zugeben und weiterbraten, dann die in Streifen geschnittenen Mangoldblätter zugeben und weitere 3 Min. unter rühren braten, etwas abkühlen lassen
- **2 Eier**, **¼ l Sauerrahm**, Salz, Pfeffer, Prise Muskat verrühren
- den Teig ausrollen und in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen, mit dem Gemüse belegen und der Eimischung übergießen und **100g zerbröckelten Feta** bestreuen
- im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 25. Min. goldgelb backen; dazu Salat servieren

Gefüllte Hokkaido-Hälften

Vegan möglich, für 2 Personen

Ca. 30 Minuten + 40 min Backzeit

- Für die Fülle **1 Tasse Quinoa** in 2 Tassen Gemüsebrühe kochen, bis das Wasser aufgebraucht ist
- **4 Stangen Sellerie** (Blätter extra in Streifen schneiden), **2 Paprika**, **150g Paradeiser** in mundgerechte Stücke schneiden, **1 Zwiebel** und **2 Zehen Knoblauch** hacken
- In einer Pfanne den Zwiebel in etwas Bratöl anbraten, dann Knoblauch, Sellerie und Paprika mitbraten für ein paar Minuten. Quinoa, Paradeiser und Sellerieblätter unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Inzwischen **1 Hokkaido-Kürbis** halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen
- Die Kürbishälften füllen, optional mit geriebenem **Parmesan** bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C für ca 40 Minuten backen, bis der Kürbis durch ist.
- Überschüssige Fülle als Bett auf zwei Tellern anrichten, jeweils eine Kürbishälfte darauf platzieren und mit frischem **Rucola** bestreuen

Taboulé

Vegan, für 2 Personen

ca 45 min

- **150 g Kichererbsen** über Nacht einweichen und am nächsten Tag in frischem Wasser mit ½ TL Natron ca. 45. Min. bissfest köcheln, abgießen und abtropfen lassen; die Kichererbsen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel vermengen; abkühlen lassen
- Die **Edamame**-Schoten von den Stielen pflücken, 3 Minuten in Salzwasser blanchieren, abschrecken und etwas abkühlen lassen und dann die Bohnen aus den Schoten lösen
- **4 Selleriestangen** von den Blättern befreien und in sehr feine Streifen schneiden; **150 g Paradeiser** in kleine Würfel schneiden; **½ Gurke** halbieren und in feine Scheiben schneiden; **3 Radieschen** vierteln und die Blätter in breite Streifen schneiden; **½ Bund Shiso** und **½ Bund Pimpinelle** fein schneiden, 1 gute Handvoll **Rucola** waschen;
- ein Dressing aus dem Saft einer **Zitrone**, **1EL Essig**, **2 EL Olivenöl**, **1 TL Dijonsenf**, **1/2 TL Honig**, Salz und Cayennepfeffer zubereiten
- Kichererbsen, Edamame, Gemüse und Dressing gut vermengen; zum Salat getoastetes **Sauerteigbrot** reichen