



Liebe Ernteteiler*innen,

Wir starten in die Kisterlsaison! Pünktlich Anfang Juni wartet dank einem heißen, sonnigen Frühjahr schon einiges Gemüse auf dem Feld darauf, von euch gegessen zu werden. Schön, dass ihr wieder oder neu dabei seid, wir hoffen euch wieder kulinarisch gut durch das Jahr begleiten zu dürfen!

Mehr Infos zum Gemüse und viele viele Rezeptideen findet ihr übrigens auf unserer Homepage. Auf dem Kistzettel sind immer drei Rezepte aus unserer Sammlung, die speziell auf den jeweiligen Kistlinhalt abgestimmt sind. Viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen wünschen

Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Erdbeeren: wir ernten sie recht reif, daher gleich noch gut durchschaun und rasch verzehren.

Salat: ein grüner Eichblattsalat Sorte *Cerbiatta*, und zwei kleine Kopfsalate *Grazer Krauthäuptel* (grün mit roten Spitzen) – leider teilweise schon schlechte Stellen, darum mussten wir sie sehr weit runterputzen.

Spargelsalat: 2 Stück der Sorte *Chinesische Keule*, die ihrem Namen alle Ehre macht – bei diesem Kochsalat wurde vor allem auf einen dicken Strunk gezüchtet, der geschält wird und dann ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden kann (anbraten, dünsten,...). Der Name kommt vom feinen, spargelähnlichen Geschmack, auch wenn er eine leichte Bitternote hat. Die Blätter als Kochsalat andünsten oder -braten, oder wer mag auch roh essen.

Mairüben: je eine gelbe und eine rosa-weiße Knolle samt Blättern, auch bekannt als Ackerrübe (bzw. im Herbst Herbstrübe) bzw. französisch *Navets* / englisch *Turnips*; Die Rüben müssen nicht geschält werden, schmeckt gebraten/gedünstet/gebacken, aber auch roh auf dem Jausenbrot oder im Salat. Auch die im Frühling noch zarten Blätter können als Salatbeigabe oder zum Kochen verwendet werden.

Kohlrabi: Zwei Stück, die zarten Blätter können auch verwendet werden. Den Kohlrabi selbst schälen und dann roh genießen, als Salat, Suppe, Auflauf, Ofengemüse uvm.

Rote Rüben: Zwei Stück der Sorte *Chioggia* (orange Schale mit rosa-weißem Inneren). Die Blätter können wie Mangold verwendet werden. Die Rüben schmecken auch roh, dünn aufgeschnitten als Carpaccio oder im Salat!

Scheerkohl: Scheerkohl wurde früher oft in Gemüsegärten angebaut, weil er als recht kälteresistentes Gemüse auch dann wertvolle Blätter für die Küche lieferte, wenn andere Pflanzen grad Winterpause machten. Die Blätter werden schnell gelb, also rasch verbrauchen!

Karfiol: wir haben neue, spezielle Züchtungen ausprobiert – im Kisterl ist entweder ein grün-violetter oder ein grün-gelber Kopf. Sie sehen mehr aus wie Brokkoli, ist auch ähnlich zu verwenden.

Sprossenbrokkoli: ein Bund mit grünen Blättern und Knospen. Als ganzes scharf anbraten, blanchieren oder mit reichlich Öl im Rohr knusprig backen!

Jungknoblauch: So früh geerntet hat der Knoblauch seine typischen Zehen noch nicht ganz ausgebildet, und kann wie eine Zwiebel aufgeschnitten werden. Auch der Stiel kann verwendet werden.

Kräuter:

Salbei: das mediterrane Gewürz eignet sich für Tees, kann aber auch in der Küche verwendet werden, zB als Salbeibutter

Dill: ein Klassiker der österreichischen Küche

Basilikum im Topf: Das *Griechische Buschbasilikum* hat kleine, spitze und besonders aromatische Blätter.

Rezeptideen der Woche

Scheerkohlrisotto mit Gorgonzola und geröstetem Salbei

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 min

- Ca. 300 g Blattkohl vorbereiten: Mit einem Messer die Blätter vom **Scheerkohl** abtrennen und in feine Streifen schneiden. Den Stiel ebenfalls klein schneiden. Es können auch Kohlrabi-Blätter mitverwendet werden.
- Die Kohl-Stiele sowie $\frac{1}{2}$ **fein gehackten Jungknoblauch** in Butter oder Öl bei mittlerer Hitze anbraten, **1 Tasse Risottoreis** zugeben und kurz mitbraten. Wenn der Reis glasig ist, die Kohl-Blätter unterheben und unter gelegentlichem Rühren mitbraten.
- Nach einigen Minuten mit einem guten Schuss **Weißwein** (alternativ Apfelessig) ablöschen. Mit etwas heißer (!) Brühe aufgießen. Zugedeckt köcheln lassen, immer wieder etwas Brühe zugeben, so dass der Reis gerade bedeckt ist (insgesamt werden ca. **2 Tassen/400ml Brühe** benötigt).
- In der Zwischenzeit einen kleinen Bund **Salbeiblätter** waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne **2 EL (vegane) Butter** schmelzen und die Blätter als ganzes bei leichter Hitze mit einmal wenden knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenrolle abtropfen lassen und mit grobem Salz bestreuen.
- Wenn der Reis bissfest gegart ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach **100 g in Stückchen geschnittenen Gorgonzola** unterheben (vegane Alternative: 3 EL Hefeflocken untermischen).
- Das Risotto auf einem Teller anrichten, noch mit etwas Käse dekorieren und mit den Salbeiblättern garnieren. Dazu passt ein knackiger **Salat**.

Frühlings-Pasta

vegan möglich, für 2 Personen

schnell & einfach

- Das Gemüse vorbereiten: von **2 Spargelsalaten** die Strünke von den Blättern trennen, die Strünke gut schälen und in Stiftchen schneiden, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden und extra legen; von den **Roten Rüben die Blätter** in 1cm breite Streifen schneiden; 1 Bund **Sprossenbrokkoli** grob hacken; etwas **Knoblauch** klein schneiden
- in Bratöl zunächst die Spargelsalatstrünke unter Rühren anbraten, den Knoblauch zugeben und mitbraten, nach ein paar Minuten zuerst den Sprossenbrokkoli, dann alle Blätter und die abgeriebene Schale einer $\frac{1}{2}$ **Bio-Zitrone** zugeben und kurz weiter garen; mit Salz, Pfeffer, etwas **Muskatnuss**, **2 EL gehackter Dille** und $\frac{1}{2}$ **Becher Sauerrahm oder Hafercuisine** abschmecken
- In der Zwischenzeit in einem Topf in reichlich Salzwasser **250g Spaghetti** al dente kochen
- Die Spaghetti mit der Gemüsesauce anrichten und mit **Parmesan oder Hefeflocken** und gezupften **Basilikum-Blättern** garnieren.

Kohlrabi-Mairüben-Quiche mit Mairübenblattchips

vegetarisch, für 3-4 Personen

ca. 60 Minuten

- **150 g fein vermahlene Dinkelmehl**, **50 g kalte Butterstücke**, **1 Ei**, 1 TL Salz, 2-3 EL Wasser schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kalt stellen
- **1 Kohlrabi** und **2 Mairüben** (gesamt ca. 300 g) schälen und in sehr feine Blättchen schneiden oder hobeln
- **2 Eier**, **150 ml Schlagobers**, **2 EL geriebenen Parmesan**, die abgeriebene Schale einer **Bio-Zitrone**, Salz, Pfeffer und etwas geriebene Muskatnuss verrühren
- den Teig ausrollen, in die gebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und den Teig bei 180° 10 Min. vorbacken
- den Teig mit dem Gemüse belegen und der Ei-Mischung übergießen und die ca. 30 Min. goldgelb backen
- Die **Mairübenblätter** in Streifen schneiden, mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel benetzen, auf dem Backblech ausbreiten, im vorgeheizten Backrohr bei 130° ca. 12-15 Min. knusprig backen (bei der Hälfte der Zeit durchrühren)
- Die knusprigen Blätter auf die Quiche streuen und einen **Grazer Krauthauptel-Salat** mit Kürbiskernöl und Apfelessig dazu servieren