



Liebe Ernteteiler*innen,

diese Woche hat Christoph Urlaub, und ich darf Euch ein paar Rezepte raussuchen.

Diese Woche gibt es wieder sehr schönes Gemüse. Ich hoffe, Ihr habt auch so viel Freude an der Vielfalt, wie wir beim Ernten und Packen.

Falls Ihr noch mehr Koch-Inspiration braucht: Katharina Seiser, eine langjährige Ernteteilerin hat wieder ein neues Kochbuch herausgebracht. Es heißt „Gut bei Hitze – Erfrischend einfache Rezepte“. Sie präsentiert das Buch Donnerstag, 18.6.2026 um 19:30 im „Dakig“ in Gänserndorf. Es gibt dazu Kostproben mit Gemüse von Ochsenherz und Biohof Adamah. Schaut vorbei! Sicher wieder eine Freude für Auge und Gaumen!

Eine genussvolle Woche wünschen

Susanna & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: Je ein Salat der Sorte *Mythos* (Eissalat) und *RubINETTE* (roter Eichblatt).

Karfiol und bunter Karfiol: Je ein „Kopf“ einer weißen Sorte und einer violetten (*Di Sicilia Violetto*) oder grünen Karfiolsorte (*Verde di Macerata*).

Spitzkraut: das frühe Kraut ist immer ein besonderer Genuss, ganz frisch vom Feld. Lässt sich als erfrischender Salat zubereiten (gut einsalzen und durchziehen lassen), oder wie herkömmliches Kraut für Flecker, Strudel und Co verwenden.

Mangold: ein Bund

Karotten: sind ausnahmsweise nicht von unserem Betrieb, sondern noch aus dem Lagerbestand zugekauft von einem benachbarten Biohof.

Schwarzkohl: ein Bund des dunkelgrünen Blattkohls, vor allem in Italien gängig unter dem Namen *Cavolo Nero*.

Zucchini: die ersten Zucchini heuer! Je eine längliche der Sorte *Inizia* und eine runde (*Tondo di Piacenza*) oder eine kleine weiße Zucchini (*White Bush*)

Erdäpfel (speckig): Sorte *Annabelle*, die ersten „Heurigen“ von unserem Feld

Kräuter:

Zitronenagastache: ein Bund. Blüten und Blätter der Duftnesseln sind essbar und finden in der Küche frisch oder getrocknet Anwendung. Mit ihrem Geschmack nach Anis oder Zitrus, passen sie zu Salaten, Eintöpfen oder Fisch. Aufgüsse aus Duftnesselblättern können bei Magenverstimmung, Gemütsverstimmung oder Verdauungsbeschwerden helfen. Gleichzeitig bieten die blühenden Duftnesseln Nahrung für Bienen, Schmetterlinge und andere Insekten.

Oregano: ein Bund. Mit Blüten, da diese besonders würzig und aromatisch sind. Die Blüten eignen sich auch besonders gut zum Trocknen.

Rezeptideen der Woche

Gebratene Mangoldküchlein auf Blattsalat

vegetarisch

Ca. 40 min

- **300 g Mangold** ohne Stiel (für ein anderes Gericht verwenden) in reichlich Salzwasser blanchieren, kalt abspülen, abtropfen lassen und dann mit den Händen gut ausdrücken und grob hacken; in einer Schüssel mit **1 EL getrockneter Thymian, 1 Prise Muskatnuss, 1 Prise Zucker, 2 EL Mehl, 1 gepresste Knoblauchzehe, 2 verquirlten Eiern** vermengen und alles grob pürieren; noch **60 g zerbröckelten Feta**, Salz, Pfeffer zugeben
- in einer großen Pfanne ausreichend Sonnenblumenöl oder Ghee erhitzen, mit einem Esslöffel Küchlein aus der Mangoldmasse ins heiße Fett setzen und beidseitig goldbraun herausbraten; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- in der Zwischenzeit einen halben **Salatkopf** grob zerteilen, waschen und mit einem Dressing aus **2 EL Apfelessig, 2 EL Kürbiskernöl**, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer marinieren.
- Aus **150 g Joghurt**, den **abgerebelten Blüten und Blättern der Zitronenagastache** oder des **Oregano**, einem **Spritzer Zitronensaft**, Salz und Pfeffer, einen Dip zubereiten. Die fertigen Mangoldküchlein auf dem Blattsalat anrichten und mit Joghurt-Dip servieren.

Polenta mit blanchiertem Schwarzkohl

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Lilli

schnell & einfach

- Für die Polenta 500 ml Wasser in einem Topf mit schwerem Boden aufkochen. **120 g Polenta** unter Rühren mit einem Holzlöffel einrieseln lassen und auf niedrige Stufe zurückschalten. Salz zugeben und die Polenta unter wiederholtem Rühren auf kleiner Flamme etwa 20 Min. fertig kochen (bis sich die Polenta beim Rühren vom Topfrand zu lösen beginnt). Zum Schluss **1 EL Butter/Margarine** und **3 EL geriebenen Parmesan** oder **Hefeflocken** unterrühren.
- In der Zwischenzeit in einem größeren Topf gut gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Von **300 g Schwarzkohl** die groben Stielteile entfernen und die Blätter in 2cm breite Streifen schneiden. Für 5 Min. ins kochende Wasser geben. Durch ein Sieb abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Das Gemüse salzen und auf der Polenta anrichten.

Zucchini muffins

vegetarisch, für 2 Personen

Ca. 45 min.

- zum Auskleiden der Innenwände der Muffinförmchen 6 Stück ca. **4 cm hohe, 8 cm lange, 3 mm dünne Zuchinstreifen** zuschneiden und zur Seite legen; **ca. 200 g Zucchini** grob raspeln
- **2 kleine Karotten** raspeln, **2 Knoblauchzehen** hacken und beides in Olivenöl sanft anbraten
- **130 g Mehl, 15 g Grieß, 1 TL Backpulver** vermischen
- **80 g Joghurt, 1 Ei**, Salz und Pfeffer vermengen und dann mit **30 g weichen Butterstücken, 20 g Ziegencamenbert** in kleinen Würfeln, **2 EL gehackten Schnitt(knob)lauch**, die Mehlmischung, die Karotten, die Zuchiniraspeln zu einem Teig verarbeiten
- ca. 6 Muffinförmchen mit Olivenöl auspinseln, mit den Zuchinstreifen innen quer auskleiden, die Zuchinimasse einfüllen und bei 180° Umluft im Backrohr ca. 30 Min. Backen
- dazu Salat oder Spitzkrautsalat servieren

(warmer) Spitzkrautsalat

vegan, für 4 Personen

Rezept von Katharina Seiser

Ca. 60 min.

- **1 Spitzkraut** vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden.
- Mit **1 TL Salz** und **½ TL ganzem Kümmel** vermischen und ca. 15 min. ziehen lassen
- Mit **weißem Pfeffer** aus der Mühle, **einer Prise Staubzucker** und **3-4 EL Weißweinessig** gut vermischen. **3-4 EL Rapsöl** untermischen und mindestens 30 min. marinieren lassen.
- Ev. In einem Topf mit geschlossenem Deckel im Backrohr langsam erwärmen, bis der Krautsalat lauwarm ist.
- Dazu passen gebackene Erdäpfelknödel oder gebratene Schupfnudeln