Kisterl 4

Gemeinsam Landwirtschaften Ochsenherz
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft

Liebe Ernteteiler*innen,

wie geht es Euch, bei diesen Temperaturen? Mir fällt es gerade sehr schwer mich zu konzentrieren, und meine Arbeit effizient zu verrichten. Noch anstrengender ist es für die Menschen am Feld, die das Gemüse in der prallen Sonne ernten. Da hilft nur: viel trinken, öfter Pause machen, um von einem Bad im kühlen See zu träumen, oder ein nasses Tuch auf Kopf oder Schultern. Im Tunnel beim Eiskrauternten hatte es heute früh schon 38,3°C…

Viel Freude mit dem Gemüse, und einen kühlen gemütlichen Platz zum Erholen wünschen
Susanna, Christoph & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: Je ein Salat der Sorte *Valmaine* (Romanasalat) und *Admir* (grüner Eichblatt)

Kohlrabi: je ein violetter und eine grüner im Kistl

Spitzkraut: gleich nochmal diese Woche. Das frühe Kraut ist immer ein besonderer Genuss. Lässt sich als erfrischender Salat zubereiten (gut einsalzen und durchziehen lassen), oder wie herkömmliches Kraut für Fleckerl, Strudel und Co verwenden. Hält sich auch noch länger im Kühlschrank, wenn es gerade zu viel ist 😉

Mangold: ein bunter Bund in rot-weiß-gelb; für Strudel, Laibchen, Pasta oder Lasagne…

Knoblauch

Eiskraut: im Papiersackerl. Auch Eisblume, Sodapflanze oder Kristall-Mittagsblume genannt, eine bei uns bisweilen noch sehr unbekannte Pflanze. Den Namen hat das Eiskraut aufgrund der an Eiskristalle erinnernden „Tröpfchen“ an Blättern und Stiel. Hierbei handelt es sich um Wasserbläschen mit Salzablagerungen. Daher schmeckt das Eiskraut auch recht salzig, vor allem die größeren Blätter. Wird schnell welk und sollte daher rasch verbraucht werden, wer mag gleich so snacken oder als Salatbeigabe (Dressing erst zum Schluss darübergeben)

Zucchini: wir versuchen sie recht klein zu ernten weil sie bei diesem Wetter ordentlich schnell zulegen. Unsere Sorten heuer sind dunkelgrüne *Inizia,*hellgrün gestreifte *Malachita,* runde *Tondo di Piacenza,* gelbe *Yellowfin* und heuer auch weiße *White Bush*. Vielleicht habt ihr sogar von jeder Sorte eine im Kisterl!

Erdäpfel (speckig): Sorte *Annabelle.* Wir freuen uns sehr, dass die heurigen Frühkartoffel (und generell die Erdäpfel) so gut gedeihen!

Fenchel: 2 Knollen, wir ernten sie samt Grün, das z.B. für Pesto oder zum Würzen verwendet werden kann

Kräuter:
Zitronenmelisse: ein Bund, leider werden die Blätter schon fleckig, wir haben sie so gut es geht geputzt, ggf. zuhause nochmal durchschaun. Lässt sich als (Eis-)tee zubereiten oder auch einfach so direkt in kaltes Wasser und ein paar Stunden kaltstellen.

Lavendel: ein Bund (die Blüten in würzigem Joghurt-Dip oder trocknen für ein Duftsäckchen)

Rezeptideen der Woche

Gratinierter Fenchel mit Fenchelgrünsauce

Vegetarisch, für 2 Personen — Ca. 40 min

- 2 Fenchelknollen putzen und halbieren, das Fenchelgrün extra legen
- den Fenchel in reichlich Salzwasser ca. 12 Min. bissfest garen; gut abtropfen lassen
- 2 EL fein geschnittenen Knoblauch in 2 EL Butter sanft anbraten
- den Fenchel in eine Auflaufform legen, mit der Knoblauchbutter, Salz, Pfeffer, einer guten Prise geriebener Muskatnuss vermengen, 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 ½ Bio-Zitrone, 1 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Nüssen (Pinienkerne oder Cashewnüsse,..) und etwas Salz in einer Schüssel mit dem Pürierstab pürieren
- den gratinierten Fenchel zu Buttererdäpfeln und mit der Fenchelgrünsauce servieren

Eiskrautsalat mit Himbeeren

vegan — schnell & einfach

- das Eiskraut in mundgerechte Stücke zerteilen
- ein Dressing aus 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, etwas Cayennepfeffer, wenig geriebenem Ingwer, 2 EL Limettensaft verrühren und vorsichtig unter das Eiskraut heben
- mit einigen Himbeeren (oder sonstigen saisonalen Beeren) garnieren, wenn vorhanden

Gebackene Kohlrabi und Erdäpfel mit Knoblauch

vegan, für 4 Personen — Ca. 45 min.

- 2 Kohlrabi schälen und in 2 x 6 cm große Stifte schneiden. 400 g Erdäpfel waschen, größere Erdäpfel halbieren oder vierteln.
- Das Gemüse in eine ofenfeste Form geben und mit 2 EL getrocknetem Thymian, 1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen. Das Gemüse bei 180° im Backrohr ca. 35-45 Min. backen
- Inzwischen eine ganze Knoblauchknolle quer halbieren, so dass alle Zehen mittig durchgeschnitten sind. Mit der Schnittfläche nach unten in eine geölte feuerfeste Form geben und diese mit Alufolie möglichst dicht abdecken. Zum Gemüse ins Rohr geben und ebenfalls ca. 30 Minuten backen, bis die Haut knusprig braun ist.
- Den Knoblauch etwas auskühlen lassen, dann aus der Haut drücken, und auf dem Gemüse verteilen. Zusammen mit einem frischen Salat anrichten.

Zucchinipuffer mit Lavendeljoghurt

Vegetarisch, für 4 Personen — Ca. 30 min.

- 500 g Zucchini grob raspeln, salzen, 10 Min. stehen lassen, mit den Händen das Wasser gut ausdrücken
- das Gemüse mit 2 verquirlten Eiern, 3 EL geriebenem Parmesan, 1 Prise geriebener Muskatnuss, 2 EL Mehl, 1 EL Majoran, Salz und Pfeffer vermengen
- in einer großen Pfanne reichlich Ghee oder Kokosöl erhitzen und gehäufte Esslöffel der Mischung hineinsetzen, flach drücken und beidseitig goldbraun und knusprig heraus braten
- dazu eine Kräuter-Sauce servieren: 1 Becher griechisches Joghurt (oder veganes Joghurt), vermischt mit Saft und abgeriebener Schale von 1/2 Bio-Zitrone, 1 Prise Salz und 1 EL gerebeltem Lavendelblüten
- Auf Blattsalat anrichten