

Liebe Ernteteiler*innen,

es wird immer heißer! Bald wissen wir nicht mehr, wie wir das schaffen sollen. Am Feld, in der prallen Sonne, bei 38 Grad. Sogar im Container, wo sich mein Büro befindet, hat es am späteren Vormittag bereits 31 Grad. Zum ersten Mal beneide ich die Supermarktkassiererin um Ihren (klimatisierten) Arbeitsplatz.

Heute lässt uns auch der Wind im Stich, der sonst draußen für ein bisschen Erfrischung sorgt.

Aufgrund der wahnsinnigen Hitze ist das Kisterl leider diesmal etwas kleiner ausgefallen.

Viel kühlen Gemüsegenuss wünscht

Susanna & das Team von Gela Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: Je ein Salat der Sorte *Mythos* (Eisbergsalat) und *Maravilla*

Gurke: aus dem Folientunnel

Zwiebel: 3 Stück

Scheerkohl: 1 Bund

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!

Rote Rüben: 3 Stück (rot, weiß oder gelb) mit Grün

Kräuter:

Majoran: hat einen milden, leicht süßlich-blumigen Geschmack und Duft. Früher wurde er zum Würzen von Wurst verwendet, passt aber auch super zu Erdäpfel- und Pilzgerichten, sowie in Suppen und Eintöpfe.

Minze: 1 Bund, *Mojito*- oder *Basilikumminze*, lässt sich frisch oder getrocknet als Tee verwenden, verfeinert auch Salate (in Verbindung mit Schafskäse und Melone oder Apfel)

Rezeptideen der Woche

Gebackene Erdäpfel und Zucchini mit Joghurdip

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Christoph

einfach, ca. 60 min

- **400 g Erdäpfel** (vor allem kleine) mit der Bürste waschen und trocken tupfen; auf einem, mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten, mit **2 EL Sonnenblumenöl**, **2 EL Rosmarin** und **Meersalz** vermengen und ca. 40 Min. bei 220° goldbraun backen
- **800 g Zucchini** in feine Scheiben schneiden und auf ein 2. Backblech ausbreiten, mit Öl, **mediterranen Kräutern**, Salz, Pfeffer vermengen und ca. 25 Min. ins Backrohr dazu schieben
- in einem kleinen Topf **3 EL Olivenöl** erhitzen, 4 in dünne Scheiben geschnittene **Knoblauchzehen** vorsichtig darin hellbraun anbraten, über die fast fertigen Erdäpfel und Zucchini gießen und noch 4 Min. im Backrohr garen
- Zusammen mit einem Dip aus **150 g (Soja-)Joghurt**, einer geraspelten **Gurke**, einer Knoblauchzehe gepresst, abgerebeltem Majoran, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie einem **Blattsalat** servieren

Quinoa mit Scheerkohl, Rosinen und Mandeln

Vegan, für 2 Personen

Ca. 30 min.

- **200 g Quinoa** in reichlich Salzwasser 9 Minuten köcheln, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen (so bleibt der Quinoa bissfest)
- **3 EL Mandelblättchen** in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten
- **250 g Scheerkohl** in grobe Streifen schneiden und mit **½ kleingeschnittenen Zwiebel**, **2 gehackten Knoblauchzehen**, **1 TL gehacktem Ingwer** und **2 EL Korinthen** in **Olivenöl** einige Minuten sanft anbraten; mit wenig Wasser angießen und ca. 7 Minuten weiter garen bis der Scheerkohl bissfest ist; mit Salz, Pfeffer, der **abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio-Zitrone** abschmecken
- den Quinoa, **1 EL Olivenöl** (auf Wunsch zusätzlich Gewürze wie Kurkuma oder Ras el Hanout – oder Garam Masala) unterheben, und den Quinoa kurz anwärmen
- mit **3 EL gehackten Kräutern** und den gerösteten Mandeln bestreut, mit einem Salat servieren

Rote Rüben mit Avocado und Sonnenblumenkernen

vegan, für 4 Personen

Ca. 45 min.

- **4 EL Sonnenblumenkerne** und **etwas Salz** in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und beiseitestellen
- **300 g Rote Rüben** vom Blattgrün trennen; die Rüben waschen und mit der Schale in Wasser ca. 20 Min. bissfest kochen; kalt abspülen, die Schale herunterziehen, die warmen Rüben halbieren, in breite Scheiben schneiden, noch warm mit **2 EL Rotweinessig**, Salz, Pfeffer 10 Min. marinieren, dann **2 EL Olivenöl** zugeben und abschmecken
- das **Blattgrün** in Stiel und Blatt trennen, in **Olivenöl** anbraten, zunächst die klein geschnittenen Stiele der Rüben und **1 gehackte Knoblauchzehe** anbraten, nach einigen Minuten die in Streifen geschnittenen Blätter zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- **1 Avocado** schälen, halbieren und in breite Scheiben schneiden, in etwas **Zitronensaft** wälzen
- das Gemüse auf einem Teller auflegen, mit den Blättern, den Sonnenblumenkernen, sowie frischen Kräutern betreuen, und z.B. zu getoastetem Schwarzbrot servieren

Mojito Mocktail

vegan, für 2 Personen

Ca. 10 min.

- **20 Blättchen Mojito- oder Basilikumminze** auf 2 hohe Gläser verteilen. In jedes Glas **2 TL Zucker** geben. Vorsichtig mit einem Kochlöffelstiel oder ähnlichem, die Minze mit dem Zucker zerstoßen
- **2 Limetten** aufschneiden, je eine dünne Scheibe abschneiden und zur Seite legen. Die Limettenhälften auspressen, und den Saft auf die beiden Gläser verteilen
- **Eiswürfel** nach Wunsch in jedes Glas geben. Mit Sodawasser aufgießen
- Die Limettenscheibe bis zur Hälfte einschneiden und auf den Rand des Glases stecken. Mit ein paar Minzblättern dekorieren