

Liebe Ernteteiler*innen,

diese Woche ist das Kisterl einmal etwas weniger gut gefüllt. Wir waren heute eine krankheits- und fortbildungsbedingt eine recht kleine Erntegruppe, es war sehr heiß, und alle waren etwas müde. Auch die Salate sind derzeit sehr müde. Wir treten jetzt hitzebedingt in das alljährliche Salat-Sommerloch ein, es wird jetzt erst einmal weniger davon geben, bis es wieder kühler wird und die Salatbedingungen damit besser. Klassische Salatpflanzen (*Lactuca sativa*) vertragen die Sommerhitze und Trockenheit nur sehr schlecht, wachsen langsam oder gehen sehr bald in Blüte. Daher bauen wir jedes Jahr im Sommer eine Vielzahl an Blattgemüse-Alternativen an, die oft roh, aber auch gedünstet genossen werden können, und die die sommerlichen Temperaturen und die Trockenheit besser vertragen, aber leider wesentlich aufwendiger in der Ernte sind ;). Diese Woche schicken wir zum Beispiel einen Mix aus Blattamaranth und Malabarspinat.

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: ein Bataviasalat der Sorte *Luana*. Teilweise recht klein, da die Salate sehr unter der Trockenheit gelitten haben. Kann aber sehr gut mit Amaranth, Malabarspinat, Paradeisern oder Gurken ergänzt werden.

Paradeiser: diverse Sorten, vorwiegend Cocktail- und kleine Salatparadeiser.

Gurken: diese Woche nur aus dem Freiland.

Erdäpfel: Heurige der Sorte *Annabelle*, festkochend

Knoblauch: großzehige Knollen der Sorte *Messidor* aus der heurigen Lagerernte

Blattamaranth: Sorte *Chinese Multicolor Spinach*. Ein sehr hitze- und trockenheitstoleranter sommerlicher Spinatersatz, der sich aber auch als Rohkost, z.B. im Salat eignet. Wunderschöne Blätter mit grün-violett-rottem Muster.

Malabarspinat: Kann wunderbar roh verzehrt werden, z.B. im Salat, und ist dann knackig und schmeckt ein wenig nach Mais. Wenn ihr ihn erhitzen wollt, am besten nur kurz anbraten/dünsten, damit er nicht schleimig wird. Im Sackerl mit dem Blattamaranth.

Zucchini: wir versuchen sie recht klein zu ernten, weil sie bei diesem Wetter ordentlich schnell zulegen. Manche werden trotzdem zu schnell groß, eignen sich dann aber hervorragend zum Füllen. Unsere Sorten derzeit sind hellgrün gestreifte *Malachita*, runde *Tondo di Piacenza*, gelbe *Yellowfin* und weiße *White Bush*.

Karotten: ein Bund der Sorte *Miso* oder *Asap*. Mit Grün geerntet, das sich gut für Pesto eignet.

Winterheckenzwiebel: ein Bund. Bei der Winterheckenzwiebel werden vor allem die röhrenförmigen Blätter verwendet, die immer wieder nachwachsen und erneut beerntet werden können.

Kräuter:

Basilikum: Sorte *Alessandro* (Genoveser Typ, also toll fürs klassische Pesto). Ein tolles Sommergewürz, bei den gar so heißen Temperaturen gar nicht so leicht im Anbau, weil es dann schnell zu blühen beginnt.

Estragon: ein Bund. Eignet sich hervorragend zum Verfeinern diverser Saucen und Marinaden, natürlich auch klassisch zum Würzen von Senf oder Essig, oder aber in der Kräuterbutter oder im Kräutertopfen.

Rezeptideen der Woche

Farinata mit langsam gegarten Zucchini

vegan möglich, für 2 Personen

80 min.

- ca. **1 kg Zucchini** in dünne Scheiben schneiden; **2 Karotten** mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln. In einem Topf **1 EL Butter** zerlassen, die Zucchini und Karotten, **2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen**, die **abgeriebene Schale einer Biozitrone**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben, den Topf auflegen und die Zucchini bei sehr niedriger Temperatur ca. 45 Min dünsten (gelegentlich umrühren) bis sie ganz weich und zusammengefallen sind
- Farinata sind Palatschinken aus Kichererbsenmehl: dafür **400 ml kaltes Wasser** in eine Schüssel geben, **175 g Kichererbsenmehl** einrieseln lassen und mit dem Schneebesen verrühren; 20 Min. ziehen lassen
- das Backrohr auf 200° Umluft vorheizen; **30 ml Olivenöl** und **½ TL Salz** unter den Teig mischen; in einer ofenfesten Pfanne **1 EL Olivenöl** erhitzen, die Hälfte des Teiges hineingießen, 30 Sekunden anbraten und dann für 15 Minuten ins Backrohr stellen, bis die Oberseite knusprig und goldgelb ist. Wer eine 2. ofenfeste Pfanne hat die 2. Farinata gleichzeitig machen, sonst hintereinander und zum Schluss noch einmal kurz im Backrohr erwärmen
- **2 EL abgetropfte Kapern** in **Olivenöl** ca. 1 Min. knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen
- die fertigen Zucchini mit dem **Saft einer ½ Zitrone** und evtl. mehr Salz und Pfeffer abschmecken
- die Zucchini auf den Farinatas anrichten, mit den Kapern, **50 g weichem Ziegenkäse** und **grob zerzupftem Basilikum** oder anderen Kräutern bestreuen

Blattamaranth und Malabarspinat mit Knoblauch, Paradeisern und Pinienkernen

vegan, für 2 Personen

Schnell & einfach

- **2 EL Pinienkerne** in einer trocknen Pfanne goldbraun anrösten
- in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und **2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen** sanft anbraten
- **Ca. 300 g in breite Streifen geschnittenen Blattamaranth und Malabarspinat** zugeben und kurz zusammenfallen lassen
- **Einige in kleine Würfel geschnittene Paradeiser** zugeben und kurz mitbraten, salzen, pfeffern
- den Amaranth auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen bestreuen und zu getoastetem Schwarzbrot servieren

Zucchini-Karotten-Puffer mit Joghurt-Dip

vegetarisch, für 2 Personen

Ca. 45 min.

- **150 g Zucchini** und **150 g Karotten** grob raspeln, salzen, 10 Min. stehen lassen, mit den Händen das Wasser ausdrücken
- die Gemüseraspeln mit etwas **klein gehackten Winterheckenzwiebeln**, **2 verquirlten Eiern**, **2 EL geriebenem Parmesan**, **1 Prise geriebener Muskatnuss**, **2 EL Mehl**, **1 TL fein gehackten Estragon**, **2 EL fein gehacktes Karottengrün**, **Salz** und **Pfeffer** vermengen
- in einer großen Pfanne reichlich **Ghee oder Olivenöl** erhitzen und gehäufte Esslöffel der Mischung hineinsetzen, flach drücken und beidseitig goldbraun und knusprig heraus braten
- Dazu eine Sauce aus **1 Becher Joghurt**, vermischt mit Saft und abgeriebener Schale von **½ Bio-Zitrone** und Salz servieren
- dazu passt ein grüner Salat