

Liebe Ernteteiler*innen,

heute ist ein sehr angenehmer Tag am Hof. Endlich wieder etwas Abkühlung!

Auch unsere Praktikant:innen freuen sich über kühleres Wetter. Heuer unterstützen uns Mia (eine Waldorfschülerin aus Norddeutschland), Manuel (ein Student von der BOKU) und Enni (eine Schülerin der Landwirtschaftsschule in Eisenstadt).

Es ist immer wieder eine große Freude wahrzunehmen, mit welcher Begeisterung die jungen Menschen sich einbringen, und wie sie ihr Wissen und ihre Fähigkeiten im praktischen Alltag vertiefen.

Viel Freude beim Kochen und schmausen wünschen

Susanna, und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Mangold: weißer Mangold

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

Gurken: aus Tunnel oder Freiland

Erdäpfel: Heurige der Sorte *Lea*, festkochend

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

Sommerportulak: die zarten Blätter und Stängel können als Salat gegessen werden. Wie Spinat kochen, oder in Essig einlegen. Der Geschmack ist leicht säuerlich und würzig. Er ist knackig und erfrischend.

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 *Asap*.

Fenchel: 1 Stück mit Grün

Lauch: 1 Stück

Stangensellerie: 1 Bund, die Blätter lassen sich super trocknen und im Winter als Suppenwürze verwenden – oder auch frisch verwenden (z.B. als Salatbeigabe)

Shiso: Sorte *Tia To*, ein im Asiatischen Raum vorkommende und vor allem in der Japanischen und Koreanischen Küche beliebtes Gewürzkraut. Der Geschmack ist leicht herb mit Noten von Anis, Minze und Kreuzkümmel. Verwendet wird der rote Shiso in Japan zum Einlegen der traditionellen Umeboshi. Hier ist der Shiso auch für die Farbe zuständig. Es kann auch Sirup oder Eistee daraus hergestellt werden. Ihr könnt Shiso aber auch einfach klein schneiden und zum Würzen von Speisen verwenden.

Kräuter:

Rosmarin: ein Bund, frisch oder getrocknet zu Fleisch, Fisch, Ragout, Suppe, Soße, Nudeln, Öl und Essig. Aus Blättern und Blüten lässt sich ein anregender, herber Tee zubereiten

Schnittlauch: ein Bund

Rezeptideen der Woche

Erdäpfel-Mangold-Strudel mit Shisojoghurt

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 80 min.

- einen Mürbteig zubereiten: **150 g Dinkelmehl**, **125 g kalte Butterstückchen**, **125 g kalten Topfen**, eine Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und mindestens eine ½ Stunde kaltstellen (alternativ gekauften Strudelteig verwenden)
- **500 g Erdäpfel** schälen, in Würfel schneiden und in einem Sieb über Wasserdampf ca. 10 Min garen
- von **300 g Mangold** die Stiele abtrennen, in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren, die Blätter zugeben und weitere 2 Min. blanchieren; das Gemüse in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen; danach mit den Händen ausdrücken, dann grob schneiden
- **1/2 Stange Lauch**, **1 bis 2 in ganz kleine Stücke geschnittene Karotte**, **4 fein geschnittene Stangenselleriestangen** in Butter anschwitzen, **2 gehackte Knoblauchzehen** mit braten
- **Mangold** und **Erdäpfel** zum Lauch geben, mit Salz, Pfeffer, **3 EL gehacktem Rosmarin** und **geriebener Muskatnuss** abschmecken
- den Teig mit dem Nudelwalker auf einer bemehlten Arbeitsfläche schnell zu einem Rechteck ausrollen (ca. 30 x 40 cm), auf ein befettetes Blech heben, mit dem Gemüse und **150 g zerbröckeltem Schafkäse** füllen, den Teig darüber schlagen, an den Enden einschlagen, mit **etwas zerlassener Butter** bestreichen und ca. 30 Min. bei 180° goldbraun backen
- dazu ein Shiso-Joghurt servieren: **200 ml Joghurt** mit **2 EL fein gehacktem Shiso**, **1 EL Olivenöl**, **Saft und abgeriebener Schale einer ½ Bio-Zitrone**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen

Zucchini-auflauf

Vegetarisch, für 2 Personen

ca. 50 min.

- Die **Zucchini** längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, in Mais- oder Dinkelmehl wenden und in Olivenöl beidseitig goldbraun herausbacken; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- **1/2 Stange Lauch** und **2 gehackte Knoblauchzehen** sanft in Olivenöl anbraten, **500 g klein gewürfelte Paradeiser** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und 3 Min. köcheln, mit **3 EL in kleingeschnittenem Rosmarin** würzen
- in eine gebutterte feuerfeste Form eine Schicht mit der Hälfte der Zucchini, darauf einen, **in dünne Scheiben geschnittenen Büffelmozzarella** (insgesamt 2 verwenden), salzen und pfeffern, darauf die Hälfte der Paradeiser; danach jeweils ein 2. Schicht in die Form legen
- bei 200° im vorgeheizten Backrohr ca. 25 Min. backen, **40 g gerieben Parmesan** darüberstreuen und weitere 10 Min. backen
- Dazu passt Baguette und **Portulaksalat**

Fenchel mit Kräuterpolenta

vegan, für 2 Personen

ca. 45 min.

- in **500 ml kochende Gemüsebrühe** mit dem Schneebesen **85 g Polenta** einrühren und dann auf kleiner Stufe ca. 40 Min. köcheln lassen und immer wieder umrühren, bis die Polenta eine cremige Konsistenz hat und sich vom Topfrand zu lösen beginnt (eventuell noch heißes Wasser nachgießen)
- in der Zwischenzeit die **Fenchelknollen** der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und in Öl in einer großen Pfanne herausbraten, nach ca. 5 Min wenden; zum Schluss mit **1 EL Fenchelsamen**, **Salz**, **Pfeffer** und **1 EL Ahornsirup** vermengen und 1 Min. weiter braten
- unter die Polenta **2 EL Hefeflocken**, **2 EL gehackten Schnittlauch**, **1-2 EL vegane Butter**, und **1 EL gehackte Nüsse** mischen, und die Fenchelscheiben auf der Polenta servieren, mit **Olivenöl** beträufeln und mit **Fenchelgrün** garnieren