

Liebe Ernteteiler*innen,

Letzte Woche hatten wir Hofkreis und auch Betty, die Kassierin des Vereins, war da. Neben anderen Themen ging es vor allem um die Finanzen – dadurch, dass wir heuer noch nicht alle geplanten Ernteanteile vergeben konnten, wird uns trotz erfolgreicher Bierrunde am Ende des Jahres einiges an Geld fehlen, um alle Kosten zu decken. Auch nächstes Jahr wird es wohl nicht leichter sein, Mitglieder für unsere Solidarische Landwirtschaft zu gewinnen, und so haben wir über allerlei Maßnahmen beratschlagt, wie wir das heurige Jahr einigermaßen gut abschließen können und wie wir sinnvoll für das nächste planen sollen. Dazu gibt es im August auch einen Community-Kreis und wir schicken demnächst auch noch nähere Infos per Email aus. Zum jetzigen Zeitpunkt können wir nur abermals appellieren: empfiehlt uns in eurem Umfeld weiter und hilft mit, noch mehr Ernteteiler*innen für Gela zu gewinnen – das wäre zum aktuellen Zeitpunkt die allergrößte Hilfe!

Dennoch ungetrübte Freude mit dem Gemüse wünschen
Christoph und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Paradeiser: diverse Sorten aus unseren Anbautunneln

Gurken: aus Tunnel und Freiland

Zucchini: wenn sie euch schon zu viel werden: probiert mal Zucchinihutney oder -Kaviar, Zuchinikuchen (siehe Rezepte), Sauerteigbrot mit Zucchini, einlegen...

Erdäpfel: Heurige der Sorte *Lea*, festkochend

Malabarspinat: auch als *Indischer Spinat* bekannt, eine wunderschöne Rankpflanze, die oft auch als Zierpflanze eingesetzt wird, bzw. deren violett-schwarze Beeren auch zum Färben oder als Tinte verwendet werden können. Sie ist aber auch eine tolle Gemüsepflanze, mit rötlich-violetten Stängeln und tiefgrünen Blättern. Schmeckt leicht säuerlich, entweder roh als Salat-Ersatz oder gedünstet/gebraten, wobei der Spinat eine leicht schleimige Konsistenz bekommt (zB für Eintöpfe, Currys und Co).

Karotten: Sorte *Miso*

Lauch: 1 Stück, Sorte *Starozagorsky*. Diese Sorte bildet sehr lange Lauchstangen, die leider nicht als Ganzes ins Kistl passen. Daher schneiden wir sie durch und bündeln sie zusammen.

Paprika: wir starten in die Paprikasaison, mit blassgelben *Pusztagold* oder *Ferenc Tender*, der grünen *Barkan* und der *Violetta* (grünes Fruchtfleisch mit dunkelvioletter Schale). Diese können auch vor dem Farbumschlag (also unreif) geerntet und am besten zum Kochen oder Braten verwendet werden. In den kommenden Wochen wird es sukzessive farbenfroher und mehr! Zwei milde grüne Pfefferoni sind auch dabei.

Melanzani: Auch ein erster Vorgeschmack. Bald gibt es mehr!

Mais: frischer Mais direkt am Kolben, schmeckt wunderbar roh z.B. in Kombination mit Tomaten als Salat, kann auf den Griller gelegt, werden, als Ganzes gekocht oder abgerebelt zu frischer Polenta verarbeitet werden.

Kräuter:

Majoran: klassisch mediterranes Gewürz, passt gut zu Zucchini, Pizza und Nudelgerichten sowie Erdäpfeln.

Schnittlauch: ein Bund

Basilikum: erfreut sich des heißen Wetters, diese Woche gibt's Zitronenbasilikum

Minze: *Mojito-Minze* - für Eistee, Cocktails/Mocktails, Joghurtdip, Müsli, Salat...

Blumen: je ein kleines Sträußlein von Trommelstock, Strohblume und Strandflieder (Limonium), eignen sich super zum Trocknen, **nicht essbar!!**

Rezeptideen der Woche

Geschmortes Gemüse mit Linsen

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 60 min.

- **100g Belugalinsen** gut waschen und in der ca. 2 fachen Menge Wasser aufkochen und dann etwa 30 min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Nach dem Kochen mit etwas **Balsamico**, Salz und Pfeffer abschmecken.
- **3 mittelgroße Karotten** und **2 Paprika** der Länge nach in ca. 1-2cm dicke Stifte schneiden. **2 Zwiebeln** schälen und vierteln, größere Exemplare eventuell achteln.
- Das Gemüse in eine große Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer und Bratöl vermengen und im Backrohr ca. 30 min., bis alles etwas Farbe bekommen hat bei 190° backen, dabei immer mal wieder wenden
- Währenddessen in einem kleine Topf **3 EL Sonnenblumenkerne** in **3 EL Olivenöl** leicht erhitzen und mitsamt **2 TL Honig** und **1 TL Chili- oder Paprikapulver** ca. 10 min. bei niedriger Hitze ziehen lassen, dann mit dem Saft einer **Zitrone**, ein paar Schuss **Verjus** (optional) und etwas Salz abschmecken. Vorsicht heiß!
- Die Linsen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Das Dressing darauf verteilen und mit etwas (veganem) **Feta** und **Basilikum** garnieren.

Ofenkartoffel auf Malabarspinat mit Schnittlauchsauce

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 30 min + 60 min Garzeit

- **4 möglichst große Erdäpfel** mit der Gemüsebürste waschen und in Alufolie wickeln. Im Backofen bei 200° Heißluft (oder im Griller/Lagerfeuer) ca. 1h braten.
- In der Zwischenzeit **125g Sauerrahm**, **125g Frischkäse**, $\frac{1}{2}$ **Bund in Röllchen geschnittenen Schnittlauch**, **1 EL Senf**, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce verrühren und kaltstellen.
- Gegen Ende der Garzeit der Erdäpfel, in einer Pfanne **2 EL fein gehackten Lauch** in Olivenöl ganz sanft anbraten; 350 g in 1 cm breite Streifen geschnittenen **Malabarspinat** zugeben (auch die Stiele mitverwenden; nur zähe Stielteile entfernen) und kurz zusammenfallen lassen; 2 in kleine Würfel geschnittene, mittelgroße **Paradeiser** und **1 EL gehackten Majoran** zugeben und alles bisschen schmoren lassen, salzen, pfeffern
- Den Spinat auf 2 Teller aufteilen, je 2 Erdäpfel darauf anrichten, längs einschneiden und etwas öffnen und mit reichlich Schnittlauchsauce bedecken, mit noch etwas frischem Schnittlauch garnieren.

Sommerlicher Nudelsalat

vegan möglich, für 4 Personen

ca. 30 min.

- **500g Penne** in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und abschrecken und etwas auskühlen lassen
- Das Gemüse vorbereiten: **2 mittelgroße Zucchini**, $\frac{1}{2}$ **Lauch** und **1 Gurke** längs halbieren und in Scheiben schneiden, **2 große Paradeiser** grob würfeln. **1 Maiskolben** schälen, senkrecht auf ein Schneidbrett stellen und mit dem Messer die Körner runterschneiden. 1 Handvoll **Malabarspinat**-Blätter in Streifen schneiden.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lauch zusammen mit den Zucchini ein paar Minuten anbraten, bis sie etwas Farbe nehmen. Mit frischem **Majoran**, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.
- Die Nudeln mit dem restlichen Gemüse sowie **1 EL gehackte Kapern** und **1 Handvoll halbierten Oliven** vermengen. Die Zucchini ebenfalls unterheben, optional **1 in Streifen geschnittenen Mozzarella** zugeben.
- Für das Dressing **1 EL Senf**, **1 TL Honig**, **2 EL Balsamico-Essig** und **3 EL Olivenöl**, Salz und Pfeffer vermischen. Den Nudelsalat mit reichlich **gezupfter Minze** und **Basilikum** und **2 EL Schnittlauch** verfeinern, mit dem Dressing vermischen und alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini-Kuchen

vegetarisch, ergibt ein Backblech

Rezept von Christa

ca. 20 min + 25 min Backzeit

- in einer Schüssel **400g Weizen-Vollkornmehl** mit je **1 TL Zimt**, **Natron** und **Backpulver** vermengen
- Mit dem Handmixer in einer anderen Schüssel **fünf Eier** verrühren und mit **320g Rohrzucker** schaumig schlagen. **190ml Sonnenblumen- oder Rapsöl** unterrühren, dann nach und nach das Mehlgemisch unterheben und zuletzt **400 g geriebene Zucchini** unterheben. Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier geben und im vorgeheizten Backrohr bei 200°C für 25 min backen.
- **200g Kochschokolade** zusammen mit **100g Butter** im Wasserbad schmelzen, den erkalteten Kuchen mit **Marmelade** (zB Himbeer, Ribisel) und dann der Schokolade bestreichen.
- Tipp: die Kuchenstücke lassen sich im Sommer gut im Kühlschrank aufbewahren, dann ist die Glasur schön knackig; oder auf Vorrat einfrieren.