

Liebe Ernteteiler*innen,

Samstag war Hofaktionstag! Es ist immer schön, wenn Menschen zum Hof kommen und mithelfen. Diesmal wurde der Grünkohl vom Beikraut befreit, und unsere Großkisten repariert. Die brauchen wir im Herbst, um das Lagergemüse aufzubewahren. Die Menschen konnten erfahren, unter welchen Bedingungen wir hier arbeiten. Wir leiden immer noch sehr unter der Hitze, so wie ein Großteil unserer Pflanzen und wünschen uns einen ausgiebigen, sanften Regen.

Heute Früh war ich sehr freudig überrascht, dass sogar im Container geputzt und aufgeräumt wurde. Ein großes Dankeschön an alle Helfer:innen!

Susanna und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Paradeiser: 1 Sackerl, diverse Sorten aus unseren Anbautunneln

Gurken: mehrere Stück, aus Tunnel und Freiland

Zucchini: 1 großes Stück, diverse Sorten

Mangold: bunt, 1 Bund, Sorte *Rainbow*

Lauch: 1 Stück, Sorte *Starozagorski Kamus*. Diese Sorte bildet sehr lange Lauchstangen, die leider nicht als Ganzes ins Kistl passen. Daher schneiden wir sie durch und bündeln sie zusammen. Die Sorte ist geschmacklich sehr gut, deswegen bauen wir sie an, obwohl sie nicht so gut in ein Kisterl passt. Im Kühlschrank bleibt er einige Tage frisch. Gut gewaschen, abgetrocknet und klein geschnitten kann man ihn auch einfrieren.

Stangensellerie: eine kleine Pflanze, Er kann roh und gekocht gegessen werden.

Melanzani: diverse Sorten

Pfefferoni: Milder Spiral, Die Früchte haben eine angenehme, leichte Schärfe. Die bis zu 20 cm langen, spiralförmigen Früchte reifen von grün, über gelb-orange, bis zu einem intensiven rot. Sie sind sehr aromatisch und zeichnen sich durch ein mitteldickes Fruchtfleisch aus. Ursprünglich stammen sie aus Österreich-Ungarn. Sie eignen sich hervorragend zum Einlegen, können aber auch wie Gemüsepaprika zubereitet werden.

Chili: Jalapeño, sind mexikanischen Ursprungs. Aufgrund der fleischigen Konsistenz eignen sich Jalapenos sehr gut zum Einfrieren und zum Einlegen in Essig. Frisch schmecken sie sehr gut klein gewürfelt in Salsas und Salaten, besonders in Tomatensalat, und über Nachos. Sie sind klein und grün.

Wassermelone: Sorte Solopoly (gelboranges Fruchtfleisch) Wassermelonenernte ist sehr schwierig, wir bemühen uns, den Reifegrad richtig einzuschätzen, sollte sie noch nicht süß genug sein, mach gerne einen Wassermelonen-Feta-Salat daraus (Rezept auf der Rückseite)

Malabarspinat: 1 Bund, Der Malabarspinat, auch Indischer Spinat genannt, zählt zur Familie der Schlingmispelgewächse (Basellaceae). Die Blätter schmecken leicht säuerlich. Sie bereichern roh Salate und sind gedünstet als Gemüse sehr beliebt. Da die vitamin-, eiweiß- und mineralstoffreichen Blätter beim Kochen eine leicht schleimige Konsistenz bekommen, kann man mit ihnen hervorragend Soßen andicken. Der zarte Teil vom Trieb ist gut essbar, vom holzigen unteren Teil die zarten Blättchen abzupfen, braten oder dünsten.

Kräuter:

Schnittknoblauch: zum Würzen für kalte und warme Speisen, feines Knoblaucharoma

Petersilie: ein Bund glatt oder kraus

Basilikum: diese Woche gibt's *Genovese*

Rezeptideen der Woche

Zucchinibällchen mit Paradeiser-Kokossauce

vegan, für 2 Personen

ca. 40 min.

- **3 EL klein geschnittenen Lauch** und **2 gehackte Knoblauchzehen** in **Olivenöl** langsam anschwitzen, vom Herd nehmen
- **300 g grob geriebene Zucchini** in ein Tuch geben, den Saft gut ausdrücken (aufbewahren)
- Zucchini mit dem Lauch, **1 TL geriebenem Ingwer**, **1 EL gehacktem Petersil**, **30 g Kichererbsenmehl**, **abgeriebener Schale 1/2 Bio-Zitrone**, **Salz** gut vermengen;
- aus der Mischung 10 walnussgroße Kugeln formen und in reichlich **Ghee oder Kokosöl** goldbraun und knusprig herausbacken
- in der Zwischenzeit **2 EL klein geschnittenen Lauch** in **Olivenöl** anbraten, **2 Prisen Gelbwurzpulver**, je **1 TL gemahlenem Koriander** und **Kreuzkümmel** zugeben, kurz rühren und dann mit **200 ml Kokosmilch** und dem ausgepressten Zuccinisafte angießen;
- **250 g grob gehackte Paradeiser** und **Salz** zugeben, und einige Minuten leise köcheln
- die Bällchen auf Sauce und **Basmatireis** servieren.

Melanzani und Mangold mit Mozzarella überbacken

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 30 min.

- **400 g Melanzani** in 1 cm große Würfel schneiden, auf einem Backblech verteilen und mit **2 EL Olivenöl**, **2 fein gehackten Knoblauchzehen**, **etwas gehacktem Chili**, **1/2 Zwiebel**, sehr fein gehackt, **1 TL Agavendicksaft**, **1 EL Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** vermengen und ca. 15 Min. bei 190° im vorgeheizten Backrohr backen
- in der Zwischenzeit **300 g Mangold** in Stiele und Blätter trennen; die Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden, die Blätter ebenfalls; in reichlich kochendem Salzwasser zunächst die Stiele für 3 Min. blanchieren, dann die Blätter für 2 Min. zugeben; abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen, dann mit den Händen das Wasser auspressen; mit **etwas Olivenöl**, **1 EL Zitronensaft**, **2 EL gehacktem Schnittknoblauch**, **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf das Backblech über die gegarten Melanzani verteilen; das Ganze mit **2 in dünne Scheiben geschnittenen Mozzarellakugeln** oder **veganem Schmelzkäse** belegen, **leicht salzen** und noch ca. 10 Min. im Backrohr überbacken
- dazu gekochte Erdäpfel oder Hirse servieren.

Paradeiserquiche

Vegetarisch, für 2 Personen

ca. 30 min.

- einen Mürbteig zubereiten: **150g fein vermahlenes Dinkelmehl**, **50 g kalte Butterstücke**, **1 Ei**, **½ TL Salz**, **2-3 EL Wasser** rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kaltstellen
- das Backrohr auf 180° vorheizen; den Teig ausrollen, in die gebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und im Rohr ca. 5 Min. vorbacken, herausnehmen und abkühlen lassen
- **1 Lauchstange** in Ringe schneiden und in **Olivenöl** anbraten
- **2 EL gehacktes Basilikum** mit der **abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone**, etwas **Olivenöl** und etwas **Salz** vermengen
- den Teigboden mit **2 gestrichenen TL französischem Senf** bestreichen, mit dem Lauch bestreuen und mit **in ca. ½ cm dicke Scheiben geschnittenen Paradeisern** dachziegelartig belegen, **salzen**
- ca. 30 Min. bei 180° Ober- und Unterhitze backen, die Basilikummischung auf den Paradeisern verteilen und weitere 10 Min. backen;
- dazu Salat servieren.

Wassermelonen-Feta-Salat

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 20 min.

- **200 g Wassermelonenfruchtfleisch** in mundgerechte Würfel schneiden
- **½ Limette** auspressen. Den Saft mit **1 TL Honig** oder **Agavendicksaft**, **1 EL Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren und die Melonenstücke damit 10-15 min. marinieren.
- Mit 75 g in mundgerechte Würfel geschnittenem Feta (oder veganer Alternative) vermischen
- Mit Blättchen von Pfefferminze oder getrockneter Minze garnieren, oder mit etwas Chilipulver bestreuen.