

Liebe Ernteteiler*innen,

heute hat es am Vormittag endlich wieder geregnet. Wir freuen uns alle riesig. 😊 Trotzdem ist der Boden zu Mittag bereits wieder trocken. Wir hoffen sehr, dass am Abend nochmal ein ordentlicher Guss kommt. Die Pflanzen, Tiere und der Boden würden es dringend brauchen. Wenn wir eine Wassermelone anschneiden kommen die Wespen in Scharen. Ich glaube, dass sie die Flüssigkeit brauchen.

Leider ist der Wasserstand in unserem Brunnen so niedrig, dass wir nur mehr gießen können, was am Dringendsten Wasser benötigt. Die frisch gesetzten Pflänzchen zum Beispiel.

Zum Glück haben wir eine richtig große Vielfalt am Feld. Das haben wir den Bauern mit den großen, einheitlich bepflanzten Feldern (Monokultur) voraus. Vieles leidet unter der Trockenheit, aber manches gedeiht auch richtig gut, und so finden wir doch immer noch Gemüse, das wir Euch ins Kisterl packen können.

Viel Freude mit dem Gemüse und den Rezepten wünscht
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: 1-2 Stück, diverse Sorten

Lauch: 1 Stück, Sorte *Prelat*

Portulak: ein Sackerl, der würzige Geschmack der Pflanze geht auf Omega-3-Heptalinolsäure zurück. Weiters enthält er auch Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin A und Vitamin C und viele Mineralstoffe.

Er kann in den Salat gegeben oder gehackt in Aufstrichen verwendet werden. Fein geschnitten und mit Joghurt, Zitrone, Salz und Pfeffer und eventuell etwas Zwiebeln vermengt, ergibt er einen erfrischenden Sommersalat.

Melanzani: diverse Sorten

Paprika: weißgelbe der Sorten *Ference Tender* und *Pusztagold*

Bratpaprika: *Shishito*, gemeinsam im Sackerl mit den Tomatillos.

Tomatillo: ist mit der Physalis verwandt. Sie wird vor allem in der mexikanischen Küche verwendet. Die einfachste und beliebteste Art, Tomatillo zu verarbeiten, ist das Rösten. Dadurch entwickelt sie ein intensiveres Aroma und eine leichte Süße, die perfekt mit Chilis harmoniert. Man kann sie auch kochen oder roh essen. Sie schmeckt frisch und leicht säuerlich.

Zuckermelone: die Schale ist durch die Hitze und Trockenheit schon etwas weich, daher bitte bald genießen

Karotten: Sorte *Soletta*, außen violett und innen orange. Sieht, in Scheiben geschnitten, besonders schön aus

Salat: diverse Sorten

Shiso: Rotes, für Eistee, Limonaden, zum Würzen von Gemüse, oder in Tempura-Teig gebraten

Mais: 1 Stück

Kräuter:

Salbei: ein Bund

Minze: ein Bund, Sorte *Marokkanische Minze*,

Rezeptideen der Woche

Gebackene Melanzani mit Salsa

vegan, für 2 Personen

ca. 35 min.

- Das Backrohr auf 200 ° Umluft vorheizen. **4-6 kleine Melanzani** längs halbieren, mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden und großzügig mit Olivenöl einpinseln, gut **salzen** und **pfeffern**; die Melanzani ca. 30 Min. goldbraun backen
- Für die Salsa **1 Zwiebel**, **3-4 Tomatillos** und **1 Fleischparadeiser / 2 Salatparadeiser** ganz fein würfeln, mit **2 EL gehacktem Basilikum** oder **1 EL Minze**, **½ gehackten Chili** (Kerne entfernen!) **etwas Zitronensaft**, **2 EL Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Das gebackene Gemüse auf einem Teller anrichten, mit der Salsa beträufeln und z.B. gemeinsam mit gekochten Erdäpfeln und einem grünen Salat servieren.

Zucchini-Karotten-Puffer mit gerösteten Salbeiblättern

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 30 min.

- **250 g Zucchini** raspeln, salzen, nach 15 Min. den Saft mit den Händen ausdrücken
- **250 g Karotten** raspeln, mit den Zucchini vermischen und weiters **1 Ei**, **4 EL geriebenen Parmesan**, **1 EL Zitronensaft**, **1 TL gemahlenen Kreuzkümmel**, **etwas gehackten Chili**, **2 EL feine Haferflocken**, **Salz** und **Pfeffer** untermengen
- in einer großen Pfanne in **Ghee** oder **Öl** die Puffer beidseitig goldbraun heraus braten
- in der Zwischenzeit in einer extra Pfanne **eine Hand voll Salbeiblätter** in **Butter** langsam knusprig heraus braten, **leicht salzen**
- die Puffer mit den Salbeiblättern bestreut zu Salat mit Joghurtdressing servieren

Gurken-Quinoasalat mit Feta

Vegan möglich, für 2 Personen

ca. 20 min.

- **150 g Quinoa** in reichlich Salzwasser 9 Minuten kochen lassen, in einem feinen Sieb abgießen und gut kalt abschrecken, danach abtropfen lassen
- von einer **großen Salatgurke** den Stielansatz großzügig wegschneiden, die Gurke schälen und in 5 mm große Würfel schneiden
- in einer Schüssel die Gurkenwürfel, den Quinoa, **2 EL gehackte Petersilie** oder **1 EL gehackten Shiso**, **1 EL gehackte Minze**, **50 g griechisches Joghurt** oder **Soja-joghurt**, **Saft** und **abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone**, **2 EL Olivenöl**, **100 g zerbröckelten Feta** oder **vegane Alternative**, **Salz** und **Pfeffer** vorsichtig vermengen
- den Salat mit einigen **halbierten Cocktailparadeisern** garnieren

Dinkelreissalat mit Mais, Paprika, Paradeisern und Shiso

vegan, für 2 Personen

ca. 30 min.

- in einem kleinen Topf etwas **Olivenöl** erhitzen, **1 gepresste Knoblauchzehe** und **1 gehackten Bratpaprika** sanft anbraten; **100 g Dinkelreis** für ca. 4 Min. unter Rühren mit anbraten; **200 ml Wasser** angießen, **1 Lorbeerblatt** und **Salz** zugeben, den Dinkelreis leise köcheln lassen, bis kein Wasser mehr sichtbar ist, zugedeckt 10 Min. quellen lassen und danach abkühlen lassen
- **1 Maiskolben** senkrecht auf ein Brett stellen und mit einem Messer die Körner rundum herunter schneiden; mit dem Dinkelreis, **250 g gewürfelten Paradeisern**, **1 klein gewürfelten Paprika**, **3 EL in feine Streifen geschnittenem Lauch**, **2 EL fein geschnittenes Shiso** oder **3 EL Basilikum**, **1 Hand voll abgezupfte Portulakblätter**, **Salz**, **Pfeffer**, **2 EL Rotweinessig**, **3 EL Olivenöl** vorsichtig vermengen und abschmecken
- den Salat mit **3 EL in der trockenen Pfanne gerösteten Sonnenblumenkernen** bestreuen