

Liebe Ernteteiler*innen,

heute findet Ihr in Eurem Kisterl einiges, was Ihr für eine gute Suppe brauchen könnt. Lauch, Karotten, Sellerie und Estragon. Außerdem ein Rezept für die gute arabische Gewürzmischung Za'atar. Zatar ist der arabische Name für den wilden Thymian, der als Hauptzutat Verwendung findet, und von dem Ihr einen Bund in Eurem Kisterl findet. Traditionell wird Za'atar mit Olivenöl gemischt, und vor dem Backen auf ein Fladenbrot gestrichen. Man verwendet die Mischung aber auch für Fleisch und als Dip für Brot und andere Lebensmittel.

Zur Erfrischung an warmen Tagen gibt es eine Wassermelone für Salat mit Feta, für Bowle, oder zum Naschen.

Mittwoch um 19 Uhr findet der Communitykreis zum Thema „Finanzen – wie sieht es aus, und wie geht es weiter?“ Im Solidar:Raum statt. Ihr seid gerne eingeladen zu kommen und mit zu überlegen, wie wir unsere Ernteanteile vergeben, oder Geld einsparen könnten, um das Budgetziel für heuer noch zu erreichen.

Viel Freude mit der heutigen Gemüsevielfalt wünscht

Susanna und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Paradeiser: 1 Sackerl, diverse Sorten

Gurken: mehrere Stück, aus Tunnel und Freiland

Zucchini: 1-2 Stück, diverse Sorten

Lauch: Sorte *Starozagorski*

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

Knollensellerie: teilweise mit Grün

Rote Rübe: mit Grün

Mais: *Zuckermais*

Melanzani: diverse Sorten

Chili: im Sackerl mit den Paradeisern

Wassermelone: Sorte *Blacktail Mountain*

Salat: Sorte *Luana*

Blattamaranth: erinnert an Spinat, hat aber einen kräftigeren Geschmack. Sehr nährstoffreich und in Zentralafrika sehr beliebt.

Schalottenzwiebel: rot

Kräuter:

Za'atar: ein Bund, *wilder Thymian*

Estragon: ein Bund, für Suppen und Saucen, Salat und Rohkost, oder zum Einlegen von Gurken

Zitronengras: 2 Stück, für Curry oder für Tee (den Stiel weich klopfen, dann entfaltet sich das Aroma beim Überbrühen besonders gut)

Basilikum: Sorte *Thaibasilikum*

Rezeptideen der Woche

Blattamaranth-Spinat mit Erdäpfelschmarren

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 45 min.

- **250 g Erdäpfel** in Salzwasser weichkochen, schälen und klein schneiden
- **½ Zwiebel** fein hacken und in **2 EL Kokosfett** oder **Butter** in einer Pfanne goldgelb anrösten. Die Erdäpfel dazu geben und bei mittlerer Hitze knusprig braten. Öfter umrühren. Mit **1 TL Salz, Prise Pfeffer, ½ TL Kümmel gemahlen** und **Prise Muskatnuss** würzen.
- Inzwischen **1 Zwiebel** klein schneiden und in **1 EL Butter** in einem Topf farblos anschwitzen, **¼ l Milch** oder **Gemüsebrühe** und **1/8 l Schlagobers** zugeben. 5 – 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- **5-6 Handvoll Amaranthblätter** von den großen Stielen zupfen, grob hacken und dazugeben, kurz aufkochen und überkühlen lassen. Noch warm pürieren.
- **2 EL Butter** und **2 EL Mehl** unter Rühren in einem Topf erhitzen, aber nicht bräunen. Die Amaranthcreme dazugeben und erhitzen, bis die Masse eindickt. Ev. mit Milch oder Gemüsesuppe verdünnen. Dazu passen **Spiegeleier** und **Salat**

Grünes Curry mit Melanzani, Zucchini und Karotte

vegan, für 4 Personen

ca. 30 min.

- Für die grüne Currypaste **1 entkernte, gehackte Chilischote**, **2 Stängel gehacktes Zitronengras**, **3 gehackte Knoblauchzehen**, **1 EL gehackten Ingwer**, **Salz, Pfeffer**, **6 Kaffirlimettenblätter** (wenn vorhanden, sonst **Limettenschale** verwenden), **1 TL Kreuzkümmel**, **1 TL Galgant gemahlen** oder **1 EL frischen Galgant klein gehackt**, **1/2 TL Kurkumapulver**, **3 EL Sonnenblumenöl** im Mixer zu einer feinen Paste pürieren
- **400 g Melanzani** und **400 g Zucchini** jeweils in 2 cm große Würfel schneiden; **2-3 Karotten** in 1 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne **1 Zwiebel** in **Kokosöl** anbraten, die Melanzanistücke zugeben und unter Rühren braten bis sie weich sind, dann aus der Pfanne nehmen. Nun etwas Öl nachgießen, und die Karottenstücke einige Minuten anbraten, dann die Zucchini zugeben und ca. 4 Min. braten bis sie gebräunt sind, dann aus der Pfanne nehmen.
- Nun in der Pfanne in **Kokosöl** die Currypaste unter Rühren einige Min. anbraten, dann **400 ml Kokosmilch** und **200 ml Wasser** zugeben, salzen und pfeffern und 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss das gebratene Gemüse zugeben und kurz köcheln lassen. Das Curry mit **Limettensaft** abschmecken und mit **gehacktem Thaibasilikum** bestreuen. Dazu **Reis** servieren.

Rote Rüben-Sellerie-Suppe

Vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 min.

- **das Weiße von einem halben Lauch** und **1 Knoblauchzehe** fein schneiden und in **Butter** oder **Öl** anschwitzen
- **200 g geraspelte rote Rüben**, **100 g geraspelten Sellerie**, **2 Lorbeerblätter** zugeben und einige Minuten anbraten
- mit **400 ml Gemüsebrühe** angießen und ca. 15 Min. köcheln
- mit dem Pürierstab pürieren, dann den **Saft** und die **abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone** und **2 EL Creme fraiche** oder **vegane Alternative** unterrühren
- mit **Kreuzkümmel** bestreuen (**1 TL Kreuzkümmelsamen** in einer trockenen Pfanne rösten bis sie duften und etwas dunkler geworden sind, dann im Mörser zerstoßen) und mit **in feine Streifen geschnittenem Basilikum** oder **Estragon** garnieren

Za'atar Gewürzmischung

vegan, 100 g

mehrere Tage zum Trocknen, ca. 15 min.

- frischen Za'atar Bund an einem schattigen und luftigen Platz aufhängen und trocknen lassen
- **4 EL hellen Sesam** in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 5 min. rösten. Mit **4 EL gerebelten Za'atar-Blättern**, **4 TL Sumach** und **2 TL Meersalz** vermischen.
- Licht- und luftdicht verpackt hält es sich mehrere Wochen bis Monate