

Liebe Ernteteiler*innen,

die kühlen Morgenstunden erinnern uns daran, dass der Herbst nicht mehr weit ist, obwohl das Thermometer unter Tags immer noch an die 30 Grad -Marke herankommt. Die Fülle des Sommergemüses wie Paradeiser und Gurken lässt bereits nach. Dafür werden die Kürbisse jetzt reif.

Samstag (12.9.) habt Ihr wieder Gelegenheit, den Platz wo Euer Gemüse wächst, und einen Teil der Menschen, die sich darum kümmern, sowie andere Ernteteiler:innen, besser kennen zu lernen. Lui und Charlotte brauchen Eure Hilfe bei der Kürbisernte. Es gibt, wie immer, ein gutes veganes Mittagessen mit Gemüse vom Feld.

Kommt raus zum Hof, und verbringt einen Tag in Gemeinschaft an der frischen Luft.

Der Hofaktionstag beginnt um 9:15. Infos zur Anreise findet Ihr auf unserer Homepage.

Viel Freude mit dem guten Gemüse wünschen

Susanna, und das Team von Gela-Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

Paradeiser: 1 Sackerl, diverse Sorten

Gurken: ein Stück, aus dem Tunnel

Paprika: 4-5 Stk., diverse Sorten

Zucchini: 1 Stück, diverse Sorten

Mangold: bunt

Melanzani: diverse Sorten

Wassermelone: Sorte *Crimson Sweet* (rotes Fruchtfleisch) oder *Solopoly* (oranges Fruchtfleisch)

Shiso: Sorte *Tia To*

Chili: Sorte *Jalapeño*

Tomatillo: Das gelbe, reifere Fruchtfleisch schmeckt süß, aromatisch und stachelbeerartig. Die Tomatillo wird traditionell vor allem in Kombination mit Chilischoten verwendet. Anbei ein Rezept zum Einmachen. Ohne Hülle hält sie sich im Kühlschrank 3 Wochen (mit Hülle nur 1 Woche), im Tiefkühler 8-12 Monate.

Radieschen: bitte gleich die Blätter abschneiden (lassen sich für Salat oder Suppe verwenden) und die Knollen in ein feuchtes Tuch wickeln. Dann halten sie im Kühlschrank drei bis 4 Tage.

Erdäpfel: Sorte *Purple Rain*

Zwiebel: Sorte *Yellow sweet Spanish*

Knoblauch: Sorte *Messidor*

Kräuter:

Petersilie: ein Bund *glatte Petersilie*

Rosmarin: ein Bund

Rezeptideen der Woche

Fisolen und Zucchini mit Grünkern und Tahini

vegan, für 2 Personen

ca. 20 min.

- ein Dressing aus **40 g Tahini** (Sesampaste), **2 EL Olivenöl**, **1 EL Zitronensaft**, **1 gepressten Knoblauchzehe**, **2 Prisen Salz**, **½ TL Ahornsirup** verrühren
- **60 g Grünkern** abspülen und in reichlich Salzwasser 15 Min. köcheln lassen, bis die Körner gar aber noch bissfest sind; in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen
- **200 g Fisolen** in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Min. köcheln lassen, abgießen und ebenfalls kalt abschrecken und gut abtropfen lassen
- **250 g Zucchini** in Stiftchen schneiden und in Olivenöl bissfest braten, salzen
- in einer Schüssel den Grünkern mit den Fisolen und Zucchini, dem Dressing, **2 EL grob gehackten gerösteten Walnusskernen**, evtl. **etwas Chiliflocken**, je **1 EL gehackter Petersilie** und **Radieschenblättern** vermengen

Erdäpfel-Mangold-Auflauf

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 90 min.

- von **250 Mangold** Blatt und Stiele Trennen, beides in 2 cm breite Streifen schneiden und extra legen; in reichlich kochendem Salzwasser zunächst die Stiele 2 Min. blanchieren, dann die Blätter zugeben und 1 Min. zusammenfallen lassen, in ein Sieb abgießen und gut kalt abspülen, gut abtropfen lassen und dann mit den Händen das Wasser ausdrücken; in einer Schüssel mit **etwas Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** würzen
- **400g gut gewaschene Erdäpfel** in ganz feine Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 5 Min. bissfest blanchieren
- **1 kleine Zwiebel** in **Olivenöl** anrösten, **2 gehackte Knoblauchzehen** und **1 EL gehackten Rosmarin** zugeben, kurz weiter braten
- eine Bechamelsauce zubereiten: **25 g Butter** in einem Topf erhitzen, mit dem Schneebesen **25 g Mehl** einrühren, unter Rühren langsam mit **500 ml Milch** angießen und aufkochen lassen, mit **Salz**, **Pfeffer** und einer **kräftigen Prise geriebener Muskatnuss** und **2 EL geriebenem Parmesan** würzen
- in eine Auflaufform abwechselnd Mangold und Erdäpfel einschichten, den Abschluss bildet die Bechamelsauce; der Auflauf wird noch mit 4 EL geriebenem Parmesan oder anderem Käse bestreut, und ca. 30 Min. bei 180 Grad Umluft im Backrohr goldbraun gebraten.

Salsa verde, eingekocht

Vegan, auf Vorrat

ca. 60 min.

- **250 g Tomatillos** in einer Pfanne ohne Fettzugabe auf allen Seiten anrösten
- **100 g Zwiebel** hacken, in etwas **Öl** goldgelb anbraten, **1-2 gehackte Knoblauchzehen** und **1 TL Zucker** zugeben und karamellisieren lassen.
- **1-5 Jalapeños** in der Pfanne ohne Fettzugabe rösten.
- Tomatillos, Zwiebelgemisch und Chili mit **4-6 El Wasser** in einem Topf für 30 min. ohne Deckel kochen.
- Währenddessen **¼ Bund Petersilie** mit Stielen grob hacken. Topf vom Herd nehmen.
- Die Masse mit **Salz**, **Saft ½ Limette** (oder **weißem Balsamico**), **1 Prise Kreuzkümmel** gemahlen abschmecken
- Mit gehackter Petersilie vermischen, und mit dem Stabmixer oder Blender pürieren
- In saubere Schraubgläser füllen, Deckel schließen und für 20 min. in einen Topf mit kochendem Wasser stellen.

Melonen-Gurken-Paprika-Salat mit Chili

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 45 min.

- Ein Dressing aus **2 EL Zitronensaft**, **etwas Salz** und **Pfeffer**, **2 EL Olivenöl**, **1/2 TL Honig** oder **Agavendicksaft** verrühren
- **1 entkernte Paprika** in feine Streifen schneiden; **1 kleine Gurke** längs halbieren und in Scheiben schneiden; 2 dicke Scheiben **Wassermelone** in 1 cm große Würfel schneiden; **1/2 kleine entkernte Chili** fein schneiden. Alles auf einem Teller schön auflegen, das Dressing darüber träufeln und mit den Chiliringen und grob zerzupftem **Shiso**, **Radieschenblättern** oder **Petersilie** bestreuen
- Dazu getoastetes Brot servieren