

4. August 2015

gela Ernteanteils-Kiste 11



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste, jetzt kommen die Wochen, in denen es viel Gemüse gibt – gerade richtig für sommerliche Gerichte, die in die heiße Zeit passen, die wieder auf uns zukommt!

Fenchel-Quinoa-Salat (für 2 Personen)

- 2 Fenchelknollen putzen, in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl scharf anbraten, danach bei niedriger Temperatur 10 Min. unter Rühren bissfest garen, 1 gehäuften TL Rohrohrzucker, 2 EL Apfelessig und Salz zugeben und weitere 2 Min. garen, dann beiseite stellen
- 140 g Quinoa (günstig bei DM) in einem Topf mit kochendem Wasser 9 Min garen, in ein Sieb abgießen und kalt abspülen, dann gut abtropfen lassen
- 1 TL zunächst in einer trockenen Pfanne kurz angerösteten und dann gemörserten Kreuzkümmel, nach Wunsch eine entkernte, gehackte Chilischote, 2 EL gehacktes Basilikum, 30 g Korinthen, Salz, Pfeffer, Quinoa, Fenchel vorsichtig vermischen
- 2 Limetten von der Schale und der weißen Haut befreien, die Filets aus den Trennwänden herauslösen, in Stücke schneiden und gemeinsam mit 1 EL Olivenöl unter den Salat heben

Zucchinicurry (für 2 Personen)

- 500 g in mundgerechte Stücke geschnittene Zucchini, 1 klein geschnittene (Winterhecken)Zwiebel, 1 TL gehackten Ingwer und 2 gehackte Knoblauchzehen einige Minuten in Olivenöl anbraten
- 1 TL Currypulver zugeben, kurz rühren und dann mit 100 ml Kokosmilch angießen, die abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone zugeben und ca. 5 Min. weiter garen bis die Zucchini bissfest sind
- mit zerzupftem Basilikum bestreuen und zu Reis servieren

Neuseelandspinatnocken mit Salbeibutter (für 2 Personen)

- 130 g gewürfeltes Weißbrot in 80 ml Milch 1 Stunde einweichen, ausdrücken
- 200 g Neuseelandspinat in kochendem Wasser ca. 4 Min. blanchieren, abgießen, auskühlen lassen, mit den Händen auspressen, klein hacken
- das Brot, den Spinat, 1 Ei, 2-3 EL Dinkelmehl, Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss vermischen; mit 2 EL Nocken formen und in reichlich Salzwasser ca. 5. Min. köcheln; die Nocken mit dem Schaumlöffel herausnehmen, auf Tellern anrichten
- in reichlich Butter die Blätter von 1 Bund Salbei langsam knusprig anbraten und leicht salzen
- die Nocken pfeffern, mit reichlich frisch geriebenem Parmesan bestreuen und mit der Salbeibutter begießen und dazu Salat servieren

Die 11. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Salat**

große Kiste: **2 Salate**

Winterheckenzwiebel mit Grün und Jungzwiebel weiß oder rot

Fenchel

Karotten

Zucchini: wir haben alte samenfeste Sorten: „Costates Romanesco“ (länglich, grün), „Tondo di Toscana“ (rund, grün), „Gold Rush“ (länglich, gelb)

Artischocken oder Sellerie: nicht in allen Kisten!

Artischocken bekommen diesmal nur die, die in der letzten Kiste keine hatten. **Sellerie** bekommen diesmal die, die letztes mal Artischocken hatten.

Artischocken mit Vinaigrette:

Artischocken waschen, die Stiele mit dem Sparschäler schälen, die harten äußeren Blätter entfernen, von den übrigen Blättern mit der Schere die holzigen Spitzen abschneiden; die Artischocken in kochendes, gesalzenes Wasser geben, den Saft einer Zitrone dazu und ca. 20 Min. köcheln lassen (der Artischockenboden soll sich beim Stich mit der Gabel weich anfühlen); in der Zwischenzeit eine Vinaigrette aus 1 TL Senf, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 2 EL klein gehackten Kräutern und 2 EL Sauerrahm zubereiten (alles gut verrühren); die Artischocken abtropfen lassen, auf Tellern anrichten, die einzelnen Blätter in die Vinaigrette tauchen und das Fleisch vom unteren Ende mit den Zähnen abschaben, zum Schluss den Artischockenboden von den feinen Haaren befreien und samt Stiel verzehren

Selleriesalat mit Apfel: 1 geschälte Sellerieknolle halbieren und in ganz feine Scheiben schneiden und über Wasserdampf ca. 5 min. bissfest garen, danach kalt abschrecken; 1 sauren Apfel schälen, halbieren, entkernen und in ganz feine Scheiben schneiden; ein Dressing aus 2 EL Joghurt, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas gehacktem Estragon, ½ TL Honig zubereiten und mit dem Sellerie und dem Apfel vermengen

Gurken: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bitter (großzügig wegschneiden)

Neuseelandspinat: dieses Blattgemüse gehört zu den Eiskrautgewächsen, seine ursprüngliche Heimat liegt in Neuseeland, Westaustralien und Japan; Neuseelandspinat ist reich an Vitamin C und kann roh zu Salat oder wie Spinat zubereitet werden

Paradeiser

frische Kräuter:

1 Bund Basilikum

1 Bund Salbei

Die Kistenzettel sind immer auch auf unserer Homepage zu finden.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

Lilli und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs, www.ochsenherz.at