

25. August 2015

gela Ernteanteils-Kiste 14



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste, heute beim Ernten war es sehr windig und wir haben uns über das bunte Gemüse gefreut.

Rote Rüben Curry (für 2 Personen)

- von 1/2 Porree das Weiße klein schneiden, in 1EL Olivenöl und 1 EL Butter anschwitzen, dann 1 kleine entkernte, gehackte Chilischote, 1 TL geriebenen Ingwer, 2 gehackte Knoblauchzehen kurz mitbraten
- 1 TL Kreuzkümmel (zunächst in einer trockenen Pfanne kurz angeröstet bis er duftet und dann gemörsert) und 1 TL Currypulver zugeben, kurz rühren und dann gleich mit etwas Wasser aufgießen
- 500 g geschälte, gewürfelte rote Rüben zugeben, salzen und ca. 20 Min. köcheln
 - 150 ml Kokosmilch und die abgeriebene Schale und den Saft einer ½ Bio-Zitrone zugeben und 2 Min. weiter garen
 - mit etwas gehacktem Papalo (bitte das Würzkräut zuerst kosten, es ist etwas für Koriander-LiebhaberInnen), gehackter Petersilie und gehacktem Porreegrün bestreuen und zu Basmatireis servieren

marinierte Erdäpfel mit Paprika-Paradeiser-Salsa (für 2 Personen)

- 750 g Erdäpfel waschen, schälen und halbieren (bzw. vierteln) und in einer Sauce aus 2 gepressten Knoblauchzehen, 1 TL gemörsertem Kreuzkümmel, 2 EL Olivenöl, Saft einer 1/2 Bio-Zitrone, je 1 EL gehacktem Majoran und Petersilie, Salz, Pfeffer gut wenden
- im Backrohr bei 180 ° ca. 30 Min backen bis sie knusprig sind
- für die Salsa 2 mittelgroße, in kleine Würfel geschnittene Paradeiser, 1 entkernte, in sehr kleine Würfel geschnittene Paprikaschote, etwas fein gehackten Chili, etwas fein gehackten Porree, 1 TL Sherryessig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas gehacktes Papalo gut verrühren und zu den gebratenen Erdäpfeln servieren

Zucchiniröllchen mit Frischkäse (für 2 Personen)

- 400 g Zucchini längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und in Olivenöl beidseitig goldbraun heraus braten
- 150 g Ziegenfrischkäse, 1 EL gehackten Majoran, 2 EL gehackte Petersilie, abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone, 1 gepresste Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer gut vermengen
- die Zucchinischeiben mit der Frischkäsefülle bestreichen und aufrollen
- die fertigen Röllchen mit zerriebenem rosa Pfeffer bestreuen

Die 14. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Salat**
große Kiste: **2 Salate**

1 Porree
1 Knoblauch

Zuckermaiskolben: bitte eventuell vom Maiszünsler befallene Stellen ausschneiden, danke!

Rote Rüben

Gurken: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bitter (großzügig wegschneiden)

Paprika

Paradeiser

Erdäpfel

Zucchini

Spargelsalat (mit kleiner Keule am Ende des Salats): eine ostasiatische Kulturpflanze, bei der die Salatpflanze auf verdickte Stängel selektiert wurde; die Blätter können als Salat oder Kochsalat verwendet werden; der Stängel wird wie Kohlrabi geschält und gedünstet oder gebraten und hat einen an Kohlrabi erinnernden Geschmack und eine Konsistenz von Salatgurke

Spargelsalat mit Couscous und Petersilpesto: 2 Keulen Spargelsalat wie Kohlrabi schälen (Salatblätter extra legen), in Stiftchen schneiden; 2 EL gehackten Porree anbraten, die Spargelsalatstiftchen zugeben und weiter braten, mit etwas Weißwein oder Gemüsebrühe angießen und ca. 12 Min. dünsten, salzen, pfeffern und zu Couscous und Petersilpesto servieren; **für das Pesto** reichlich Petersilie und wenig Papalo klein hacken und im Mixer mit reichlich Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz, gehackten Pinien- oder Sonnenblumenkernen zu einer Paste vermahlen

frische Kräuter:

1 Bund Petersilie

1 Bund Majoran

1 kleiner Bund Papalo: auch bolivianischer Koriander genannt; ein beliebtes mexikanisches und südamerikanisches Würzkräut mit intensivem, korianderähnlichem Geschmack, bitte sparsam verwenden und vorher kosten, ob es zusagt

Die Kistenzettel sind immer auch auf unserer Homepage zu finden.

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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