

14. Juni 2016

## gela Ernteanteils-Kiste 4



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

### **Fenchel mit Kräuterpolenta** (für 2 Personen)

- in 500 ml kochende Gemüsebrühe mit dem Schneebesen 85 g Polenta einrühren und dann auf kleiner Stufe ca. 40 Min. köcheln lassen und immer wieder umrühren bis die Polenta eine cremige Konsistenz hat und sich vom Topfrand zu lösen beginnt (eventuell noch heißes Wasser nachgießen)
- in der Zwischenzeit die Fenchelknollen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und in Ghee in einer großen Pfanne heraus braten, nach ca. 5 Min wenden; zum Schluss mit 1 EL Fenchelsamen, Salz, Pfeffer und 1 EL Ahornsirup vermengen und 1 Min. weiter braten
- unter die Polenta 2 EL geriebenen Parmesan, 2 EL gehackte Petersilie und 1 EL gehackten Oregano mischen und die Fenchelscheiben auf der Polenta servieren, mit Olivenöl beträufeln und mit Fenchelgrün garnieren

### **Risotto mit Roten Rübchen** (für 2 Personen)

- etwa ½ Knolle Knoblauch fein schneiden und in 1 EL Butter und Olivenöl zart anschwitzen
- 140 g Risotto-Reis und 1 TL gehackten Majoran dazu geben, unter Rühren ca. 4 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- die kleinen Rübchen von den Blättern trennen und mit der Schale in mundgerechte Stücke schneiden und zum Reis geben
- mit 1/8 Lit. trockenem Weißwein angießen; dann immer wieder 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen, rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen... (insgesamt ca. 3/4 Lit. Gemüsebrühe)
- nach ca. 12 Min. die in Streifen geschnittenen Rote Rüben-Blätter zugeben und den Reis weiter angießen
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- zum Schluss 1 EL Butter, 2 EL geriebenen Parmesan, 2 EL gehackte Petersilie, die abgerieben Schale von einer Bio-Zitrone untermengen und kurz durchziehen lassen

### **Schwarzkohl mit Rosinen und Sonnenblumenkernen** (für 2 Personen)

- den Schwarzkohl vom Strunk befreien und die Blätter in feine Streifen schneiden
- die Schwarzkohlblätter gemeinsam mit klein geschnittenem Knoblauch und 1 TL Ingwer in Ghee einige Min. anbraten
- mit 2 EL Wasser angießen, salzen, pfeffern und ca. 8 Min. weiter garen
- in einer trockenen Pfanne 3 EL Sonnenblumenkerne goldbraun anrösten und leicht salzen
- den Schwarzkohl mit gehackter Petersilie, 2 EL Rosinen, 1 EL Olivenöl und den Sonnenblumenkernen vermengen, mit einer Joghurtsauce z. B. zu Couscous servieren

## Die 4. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **1 Salat, 1 Friseesalat**

große Kiste: **2 Salate, 2 Friseesalate**

**1 Jungknoblauch:** die Haut der Knoblauchzehen beginnt nun schon langsam auszuhärten, ev. die einzelnen Zehen schälen

**2 Stk. Fenchel :** die ersten Fenchelknollen sind reif; roh oder gebraten zu verwenden

**2 Stk. Kohlrabi:** der jetzige Satz ist schön geworden!

**Zucchini:** die ersten reifen Früchte! Wir haben verschiedene alte samenfeste Sorten: „Costates Romanesco“ (länglich, grün, gerippt), „Tondo di Toscana“ (rund, grün), „gelbe Hofsorte“ (rund, gelb), „Gold Rush“ (länglich, gelb); die Zucchini werden uns nun durch den Sommer begleiten, denn sie müssen 2 mal wöchentlich geerntet werden...

**Schwarzkohl „Cavolo nero“:** ein in der Toskana sehr beliebtes Kohlgemüse mit dunkelgrünen Blättern und vorzüglichem Geschmack; einfach fein geschnitten in Olivenöl angebraten oder für Eintopfgerichte und Suppen verwenden

**Rote Rüben:** sie sind noch sehr klein, die Kultur muss aber ausgedünnt werden, damit die anderen größer wachsen können; das Blattgrün ist wie Mangold zu verwenden!

**Radieschen:** ein Bund, z. T. beginnen sie schon zu schießen, aber auch die noch zarten Sprosse können verwendet werden.

**1 kl. Tasse Erdbeeren:** der Höhepunkt der Erdbeerernte ist nun überschritten, die Früchte werden nun wieder kleiner aber auch süßer. Wer uns in den nächsten beiden Wochen bei der Ernte unterstützen will, ist herzlich willkommen! Die Sorte „Mieze Schindler“ steht noch zur Ernte an und soll verarbeitet werden. Sie ist zu weich zum Transportieren, aber ganz ausgezeichnet verarbeitet als Marmelade!

**frische Kräuter:**

**1 Bund Majoran / Oregano**

**1 Bund Petersilie**

**Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

*Liebe Grüße*

*Lilli und das Team des Ochsenherz Gärtnerhofs*

*[www.ochsenherz.at](http://www.ochsenherz.at)*