

28. Juni 2016

gela Ernteanteils-Kiste 6



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Zucchini-Puffer (für 2 Personen)

- 400 g Zucchini grob raspeln, salzen, 10 Min. stehen lassen, mit den Händen das Wasser ausdrücken
- die Zucchiniraspeln mit 2 klein gehackten Jungzwiebeln, 2 verquirlten Eiern, 2 EL geriebenem Parmesan, 1 Prise geriebener Muskatnuss, 2 EL Mehl, Salz und Pfeffer vermengen
- in einer großen Pfanne reichlich Ghee oder Kokosöl erhitzen und gehäufte Esslöffel der Mischung hineinsetzen, flach drücken und beidseitig goldbraun und knusprig heraus braten
- dazu eine Sauce aus 1 Becher Joghurt, vermischt mit Saft und abgeriebener Schale von ½ Bio-Zitrone, 1 Prise Salz und je 1 EL gehacktem Koriander und Schnittlauch servieren

Frühkrautsalat (für 2 Personen)

- ca. 250 g Kraut in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden
- 1 EL gehackten Koriander, 40 g getrocknete Cranberries, die abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone, 30 ml Zitronensaft, 30 ml Olivenöl, 1 fein geschnittenen Jungzwiebel, Salz, Pfeffer unter das Kraut mischen und mit den Händen gut verkneten
- den Salat vor dem Servieren etwa 15 Min. ziehen lassen

Karamellisierter Fenchel auf Kräuterpolenta

- ca. 450 ml Gemüsebrühe zum köcheln bringen, 85 g Polenta einrieseln lassen und mit dem Schneebesen einrühren, salzen und auf kleiner Flamme ca. 30 Min. garen lassen, dabei immer wieder gut umrühren; eventuell noch etwas heißes Wasser nachgießen, falls die Konsistenz zu dick wird
- in der Zwischenzeit eine große Fenchelknolle der Länge nach in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und dann in einer großen Pfanne in Ghee beidseitig jeweils ca. 5 Min. goldbraun heraus braten und salzen und pfeffern
- 1 gehäuften TL Fenchelsamen zugeben und kurz mitbraten, dann noch 1 EL Ahornsirup zugeben und kurz durchschwenken
- die Polenta mit 25 g geriebenem Parmesan, 1 EL Olivenöl und 2 EL geschnittenem Schnittlauch vermengen und auf Tellern anrichten, den Fenchel darauf verteilen und mit der abgeriebenen Schale von einer ½ Bio-Zitrone bestreuen

Die 6. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **2 Salate** (1 Friseesalat, 1 Bataviasalat)

große Kiste: **4 Salate** (2 Friseesalate, 2 Bataviasalate)

Jungzwiebel im Bund: äußere Schale entfernen und als Ganzes verwenden

Fenchel: roh, fein geschnitten als Salat oder gebraten als Gemüse

Kohlrabi

Zucchini: wir haben 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 durch den Sommer begleiten, denn sie sind 2 mal wöchentlich zu ernten...

Frühkraut: ein sehr feines Kraut, das sich roh als Salat oder gebraten als Gemüse eignet

Rote Rüben mit Blatt: die jungen roten Rüben waschen und abbürsten und mit der Schale verwenden, fein geschnitten für Rohkostsalate oder gebraten als Gemüse; das Blattgrün wie Mangold verwenden

Rote Rüben mit Mozzarella überbacken: 2 Jungzwiebel klein schneiden und in Ghee anbraten; 300 g fein geschnittene rote Rübe einige Minuten mitbraten, salzen, wenig Wasser zugeben und zugedeckt 10 Min. garen; die in feine Streifen geschnittenen Rote Rüben-Blätter zugeben und 1 Min. zusammenfallen lassen; alles mit Salz Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl abschmecken; das Gemüse in eine feuerfeste Form geben, mit Mozzarella-Scheiben belegen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° 10 Min. überbacken

Malabarspinat: eine Miniportion; auch „Indischer Spinat“ genannt, ein tropisches Basellagewächs; er soll aus Ostindien und Indonesien stammen; die dickfleischigen Blätter erinnern im Geschmack an Zuckermais, sind reich an Vitamin C und Calcium; Blatt und Stiele können roh als Salat oder kurz angebraten als Gemüse verwendet werden; bei längerem Garen entwickeln die Blätter eine leicht schleimige Konsistenz (ähnlich Okra)

frische Kräuter:

1 Bund Schnittlauch: bitte selber waschen! (er war recht erdig, hält aber ungewaschen besser)

1 Bund Koriander

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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