

26. Juli 2016

gela Ernteanteils-Kiste 10



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste, heute beim Ernten sind wir kräftig ins Schwitzen gekommen und wir haben uns über die vielen reifen Paradeiser gefreut!

Quinoa-Fenchel-Salat (für 2 Personen)

- 2 Fenchelknollen putzen, in dünne Scheiben schneiden und in Ghee scharf anbraten und dann bei reduzierter Temperatur ca. 10 Min. bissfest braten
- ½ EL Zucker, 1 EL Apfelessig und Salz zugeben und 2 Min. weiter dünsten
- 120 g Quinoa in reichlich kochendes Salzwasser geben und 9 Min. köcheln lassen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen
- von 2 Limetten die Schale samt der weißen Haut abschälen, die Filets zwischen den Trennhäuten heraus lösen und dann dritteln
- für den Salat den gebratenen Fenchel, den Quinoa, die Limetten, 2 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 25 g Korinthen, etwas gehackte Chilischote, Pfeffer, Salz, je 2 EL gehackte Petersilie und Schnittknoblauch in einer großen Schüssel vermengen

Zucchinicurry (für 2 Personen)

- ½ Lauch klein schneiden und in Ghee anbraten
- 500 g in mundgerechte Stücke geschnittene Zucchini und 2 gehackte Knoblauchzehen unter Rühren ca. 5 Min. mitbraten; salzen und pfeffern
- je 1 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einer trockenen Pfanne anrösten bis sie duften und dann im Mörser grob vermahlen
- Kreuzkümmel, Koriander, ½ TL Kurkuma und 1 TL Currypulver zum Gemüse geben, kurz rühren und dann mit 100 ml Kokosmilch angießen und das Gemüse bissfest garen
- zum Schluss die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone und reichlich gehackte Kräuter untermengen

Fisolensalat mit Parmesan (für 2 Personen)

- 250 g Fisolen säubern und in gesalzenem Wasser bißfest köcheln, kalt abschrecken und abtropfen lassen
- mit einem cremigen Dressing aus 1 TL Weinessig, 1/2 TL Dijonsenf, 3 EL Olivenöl, 2 EL geriebenem Parmesan, 1 gepressten Knoblauchzehe, Saft 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer vermengen
- 2 Scheiben Weißbrot in kleine Würfel schneiden, in Butter goldbraun anrösten
- beim Servieren die warmen Brotwürfel, etwas mit dem Sparschäler gehobelten Parmesan und gehackte Petersilie über die Fisolen streuen

Die 10. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

kleine Kiste: **2 Salate**

große Kiste: **4 Salate**

Lauch, Knoblauch

Fenchel

Zucchini

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bitter (großzügig wegschneiden); diesmal eine große Portion

Kalte Gurkensuppe: von 2 Gurken den Stielansatz großzügig entfernen und in Stücke schneiden, 1 Knoblauchzehe, 40 g in der trockenen Pfanne geröstete Walnüsse, 2 TL Sherryessig, 40 ml Olivenöl, 30 g griechisches Joghurt, 2 entrindete harte Weißbrotscheiben in Würfeln, 2 EL gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, evtl. etwas Chili, ca. 200 ml Eiswürfel – Alles im Mixer zu einer cremigen Suppe pürieren

Paradeiser: wir haben alte Sorten, die wir selbst weiter vermehren; „Indische Violette“ (braun-dunkelrot), „Valencia“ (orange), „Bulgarische Fleischparadeiser“ (rosa), „Green Zebra“ (grün-gelb gestreift), um nur einige zu nennen

Fisolen

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

dicke, harte Stielteile entfernen!

Malabarspinat-Paradeiser-Salat: vom Spinat die Blätter und die zarten Stielteile in breite Streifen schneiden; 2 Paradeiser in kleine Würfel schneiden; 1 EL gehackten Lauch; eine Marinade aus Olivenöl, ½ TL Honig, Fruchtestig, Salz, Pfeffer, zubereiten und Alles vorsichtig vermengen

frische Kräuter:

1 Bund krause Petersilie

1 Bund Schnittknoblauch: wie Schnittlauch zu verwenden

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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