

12. Juli 2016

gela Ernteanteils-Kiste 8



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

heute beim Ernten war es sehr, sehr heiß! Alles wächst jetzt gut, nur die Paradeiser fangen halt grad erst an...

Zucchini und Fenchel mit Safranbrösel (für 2 Personen)

- ¼ TL Safranfäden mit 80 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen
- 80 g Semmelbrösel mit dem Safranwasser übergießen; auf einem Backblech verteilen und ca. 10-15 Min. im Backrohr rösten, bis die Brösel trocken sind
- 2 in feine Scheiben geschnittene Knoblauchzehen und die Brösel für 1 Min. in Sonnenblumenöl anbraten, leicht salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 250 g Zucchini und 1 Fenchelknolle in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne in Olivenöl beidseitig goldbraun herausbraten; salzen und pfeffern und mit 2 EL Zitronensaft marinieren
- das Gemüse auf einer Platte anrichten, mit den Safranbröseln und abgezipften Lavendelblüten bestreuen

Fisolen und Fenchel mit Kokosraspel (für 2 Personen)

- 150 g Fisolen putzen; 1 Fenchelknolle putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden; beides in kochendem Salzwasser für ca. 7 Min. blanchieren, bis sie bissfest sind, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen in der trockenen Pfanne eine Nuance dunkler rösten, dann im Mörser grob vermahlen
- danach 3 EL Kokosraspel in der trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- in Ghee 2 gehackte Jungzwiebel und etwas gehackten Chili anbraten, die Fisolen und den Fenchel kurz erwärmen, die Kokosflocken und den Kreuzkümmel unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss mit gehacktem Koriander und etwas gehacktem Fenchelgrün bestreuen

Stangensellerie-Feta-Salat

- 1 Bund Selleriestangen von den Blättern befreien und schräg in dünne Scheiben schneiden; 1 Jungzwiebel hacken; etwas klein gewürfelte Paradeiser, 100 g gewürfelten Feta - Alles in eine Schüssel geben; eine Marinade aus ½ TL Honig, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Kapern, 1 EL Olivenöl, 1 EL gehacktem Koriander, Salz, Pfeffer verrühren, unter das Gemüse mischen und 10 Min. durchziehen lassen

Die 8. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

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

Jungzwiebel im Bund: äußere Schale entfernen und als Ganzes verwenden

Fenchel

Fisolen: eine kleine Portion

Zucchini: wir haben alte samenfeste Sorten, von denen wir auch selbst das Saatgut vermehren: „Costates Romanesco“ (länglich, grün), „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...

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bitter (großzügig wegschneiden); wir haben eine alte Gurkensorte und da wurde das Bittere des Stielansatzes noch nicht weggezüchtet; dafür haben sie mehr Geschmack!

Karottenbund: erste Karotten sind reif; unsere Hofsorte „Beate“

Karotten-Zucchini-Ingwer-Gemüse:

200 g Karotten in Stifte schneiden, 1 Jungzwiebel klein schneiden, 1 TL gehackten Ingwer – Alles in Ghee anbraten, nach einigen Minuten 250 g in Stifte geschnittene Zucchini und 1 TL gehackten Rosmarin zugeben und das Gemüse bissfest braten; mit Salz und Pfeffer und der abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone abschmecken

Paradeiser: immer noch eine sehr kleine Portion, aber sie werden nun bald mehr..

Stangenselleriebund

frische Kräuter:

1 Bund Rosmarin mit etwas Lavendel: der Lavendel blüht jetzt schön; die abgerebelten Blüten können als Würzkraut verwendet werden

1 Bund Koriander: teilweise schon in Blüte (kann mitverwendet werden), harte Stielteile bitte entfernen!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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