

8. August 2017

gela Ernteanteils-Kiste 11



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Brokkoli mit Tofu und einer scharfen Sauce (für 2 Personen)

- 200 g Tofu in 1 cm große Würfel schneiden, mit Küchenpapier gut abtrocknen, in Maisstärke, mit etwas Salz vermischt, wenden und dann in einer breiten Pfanne in Ghee rundum knusprig heraus braten; im Rohr warm halten
- 200 g Basmatireis zubereiten
- 4 EL Sesam in einer trockenen Pfanne anrösten
- 1 fein gehackte Zwiebel in Ghee anbraten, 1 TL gehackten Ingwer, 1 gehackte Chili, 150 g in feine Stiftchen geschnittene Karotten, 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten; 4 EL Sojasauce und 1 TL Honig zugeben und dünsten bis die Karotten bissfest sind
- von einem großen Brokkoli den Strunk schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Röschen teilen; in reichlich Salzwasser zunächst die Strunkstücke 4 Min. blanchieren, dann die Röschen zugeben und weitere 3 Min. blanchieren, abgießen
- den Brokkoli mit dem Tofu auf Tellern anrichten, mit der Karottenmischung übergießen, mit geröstetem Sesam und gehackter Petersilie bestreuen und zu Basmatireis servieren

Gurken-Quinoasalat mit Feta (Personen)

- 150 g Quinoa in reichlich Salzwasser 9 Minuten kochen lassen, in einem feinen Sieb abgießen und gut kalt abschrecken, danach abtropfen lassen
- von einer großen Salatgurke den Stielansatz großzügig wegschneiden, die Gurke schälen und in 5 mm große Würfel schneiden
- in einer Schüssel die Gurkenwürfel, den Quinoa, 2 EL gehackte Petersilie, 1 EL gehackte Minze, 50 g griechisches Joghurt, Saft und abgeriebene Schale einer ½ Bio-Zitrone, 2 EL Olivenöl, 100 g zerbröckelten Feta, Salz und Pfeffer vorsichtig vermengen
- den Salat mit einigen halbierten Cocktailparadeisern garnieren

Rote Rüben-Laibchen mit Minz-Joghurt (für 2 Personen)

- 250 g rote Rüben schälen und raspeln
- die roten Rüben in einer Schüssel mit 125 g feinen Haferflocken, 2 EL Kichererbsenmehl (oder anderes Mehl), ½ TL Backpulver, 1 TL gemörsertem Kreuzkümmel, 2 EL gehackter Petersilie, Saft einer ½ Zitrone, Salz und Pfeffer vermengen, gut verkneten und 15 Min. rasten lassen
- das Backrohr auf 180 ° vorheizen
- aus der Rübenmasse golfballgroße Bällchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes und mit Olivenöl bestrichenes Backblech legen und flach drücken; 30 Min. backen, dazwischen einmal wenden
- dazu eine Joghurtsauce aus 200 ml griechischem Joghurt, Saft einer ½ Zitrone, 1 EL gehackter Minze, Salz und Pfeffer reichen

Die 11. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Gurke: Vorsicht der Stielansatz schmeckt bitter (großzügig wegschneiden)

Karotten

Rote Rüben

Zucchini

Brokkoli

Paradeiser

Chili: 1 Stück Extra Cipös

Zuckermais: leider sind manche Kolben vom Maiszünsler befallen und manche haben weniger Körner (schlechte Bestäubung) – bitte schlechte Stellen ausschneiden

Malabarspinat: auch „Indischer Spinat“ genannt, ist er 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)

1 Bund Petersilie

1 Bund Minze

Achtung!

Am 15.August ist Feiertag. Die Kisten werden daher in dieser Woche **erst am Mittwoch, 16.8.** geliefert und sind dann bis Donnerstag, 12 Uhr abholbar.

Bitte immer alle Geschirrtücher und Kisten retour geben – wir haben starken Schwund! Danke!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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