

14. November 2017

gela Ernteanteils-Kiste 25



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

Karfiolpuffer mit Limetten-Joghurtsauce (für 2 Personen)

- für die Joghurtsauce 1 Becher griechisches Joghurt mit Salz, Pfeffer, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer ½ Bio-Limette vermengen
- von ca. 300 g Karfiol Röschen in Stücke teilen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. weich köcheln; in einem Sieb gut abtropfen lassen
- 100 g Dinkelmehl mit 2 EL gehackter Petersilie, 1 gepressten Knoblauchzehe, einer ½ gehackten Zwiebel, etwas gehacktem Chili, 3 Eiern, 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel, ½ TL gemahlenem Zimt, ½ TL Gelbwurzpulver, Salz und Pfeffer vermengen; dann die Karfiolstücke zugeben und gut hineinarbeiten, bis sie in kleine Stücke zerfallen
- in einer großen Pfanne reichlich Sonnenblumenöl erhitzen und aus jeweils 3 EL der Karfiolmasse einen Puffer in die Pfanne setzen und die Puffer beidseitig goldbraun herausbraten; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- die Karfiolpuffer zur Limetten-Joghurt und zu Salat servieren

Mangold und Karotten mit Tahini-Sauce(für 2 Personen)

- für die Tahinisauce 50 g Tahini mit 80 g griechischem Joghurt, 1 EL Zitronensaft, einer gepressten Knoblauchzehe, 2 EL Wasser, 1 Prise Salz gut verrühren
- 3 EL Pinoli in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten
- vom Mangold Stiele und Blätter trennen; zunächst die Stiele in reichlich Salzwasser 2 Min. blanchieren, dann die Blätter für 1 Minute zugeben; abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen; in breite Streifen schneiden
- in 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl eine ½ gehackte Zwiebel und 300 g in feine Stiftchen geschnittene Karotten langsam anbraten, nach einigen Minuten 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben, salzen und pfeffern und weiter braten; dann mit einem guten Schuss Weißwein angießen und die Karotten bissfest dünsten
- zum Schluss den Mangold zugeben und kurz erwärmen
- das Gemüse mit der Tahinisauce begießen und mit den Pinoli und gehackter Petersilie bestreuen und zu Reis servieren

Kohlrabi-Suppe (für 2 Personen)

- ½ gehackten Zwiebel und etwas gehackten Chili in Butter anschwitzen; ca. 350 g geschälten, in kleine Würfel geschnittenen Kohlrabi, 1 gepresste Knoblauchzehe mit anbraten
- eine Prise Gelbwurzpulver zufügen und mit 100 ml Kokosmilch und 300 ml Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse ca. 15 Min. weich köcheln
- mit dem Saft ½ Zitrone, Salz, Pfeffer abschmecken und mit dem Pürierstab pürieren
- mit gehackter Petersilie bestreuen

Die 25. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Zwiebel

Karotten

Kohlrabi

Karfiol

Kürbis Butternuss: er lässt sich auch gut lagern, am besten zw. 15 und 20°
Zimmertemperatur; den Kürbis bitte schälen, er eignet sich dann für alle Kürbisgerichte

Mangold

Senfkohl-Bund: gehört zu den Asiasalaten und ist roh in Streifen geschnitten als Salat
oder kurz angebraten als Gemüse zu verwenden; entweder grüner, gekrauster Senfkohl
oder violetter, geschlitzter Senfkohl

1 Bund Petersilie: entweder krause oder glatte Petersilie

Chili Jalapeno: mit mittlerer Schärfe (sie sind recht unterschiedlich scharf)

Heuer ist die letzte Kiste am 21. November. Es folgt noch 1 Kiste!

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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