

7. August 2018

gela Ernteanteils-Kiste 11



Liebe ErnteanteilhaberInnen mit fertig gepackter Ernteanteils-Kiste,

gebackener Karfiol mit Parmesan, Oliven und Kapern (für 2 Personen)

- das Backrohr mit einem Blech auf 230° vorheizen
- einen Karfiol im Ganzen in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben beidseitig mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern und auf das heiße Backblech legen und ca. 20 Min. backen, bis der Karfiol weich ist
- für das Topping in einer Pfanne 100 g Semmelbrösel und einem halben gehackten Paprika oder eine Chili in Butter anrösten, etwas abkühlen lassen, dann mit 80 g grob geriebenem Parmesan, 30 g gehackten Oliven, 20 g gehackten Kapern, 2 EL gehackter Petersilie, abgeriebener Schale von einer Bio- Zitrone, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer vermengen
- das Topping auf den Karfiolscheiben verteilen, andrücken und wieder ins Rohr schieben und noch ca. 15 Min. überbacken
- dazu ein Gurkenjoghurt servieren

Geröstete Rote Rüben und Karotten mit Couscous und Feta (für 2 Personen)

- 400 g Rote Rüben schälen, in mundgerechte Stücke schneiden, auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehacktem Rosmarin vermengen und im vorgeheizten Backrohr bei 230° 10 Min. backen
- 250 g Karotten, gewaschen und in dicke Scheiben geschnitten, 1 Zwiebel in größere Stücke geschnitten, ½ Chili extra cipös klein gehackt – Alles in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer würzen und zu den Roten Rüben aufs Backblech legen und weitere 15 Min. rösten, bis das Gemüse weich und gebräunt ist
- das fertige Gemüse mit einer Vinaigrette aus der abgeriebenen Schale und dem Saft von einer Orange und einer Zitrone, 1 EL Honig, 1 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 120 ml Olivenöl (alles im Mixer zu einer cremigen Sauce verarbeitet) vermengen
- 140 g Couscous mit 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz in einer Schüssel vermengen und mit 140 ml kochendem Wasser übergießen; zugedeckt 15 Min. ziehen lassen und dann abkühlen lassen
- 50 g Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten, salzen
- Couscous und Gemüse mischen, mit 2 EL gehackter Petersilie, den gerösteten Sonnenblumenkernen und 40 g zerbröckeltem Feta vermengen, nachwürzen und den Salat lauwarm servieren

Gefüllte Zucchini (für 2 Personen)

- 2 mittelgroße Zucchini waschen, die Stielansätze entfernen und längs halbieren; das Fruchtfleisch mit einem TL herauslösen, die Zucchinihälften in eine feuerfeste Form legen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern
- für die Fülle 80 g Dinkelreis in Olivenöl anrösten, dann mit 150 ml Gemüsebrühe angießen, aufkochen, zurückdrehen und zugedeckt fertig garen
- in 2 EL Olivenöl 2 kleingeschnittene Knoblauchzehen, ½ gehackten Chili extra cipös und 1 in Ringe geschnittenen Lauch anbraten, das grob gehackte Zucchini- und Fruchtfleisch und 3 EL klein gehackte Petersilie zufügen und ca. 8 Min. garen, mit Salz, Pfeffer würzen
- Dinkelreis, gebratenes Zucchini- und Fruchtfleisch, 1 mittelgroßer, klein gewürfelter Paradeiser, 3 EL geriebenen Parmesan, ½ TL gemahlene Piment (oder Nelkenpulver) vermengen und die Mischung in die Zucchinihälften füllen

- rund um die Zucchini 300 g klein gewürfelte Paradeiser, mit Olivenöl, gehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengt, streuen
- ca. 30 Min. bei 200° im vorgeheizten Backrohr backen bis die Zucchini weich sind, aber noch Biss haben

Die 11. Ernteanteils-Kiste enthält folgendes:

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

Radicchio

Lauch

Zwiebel

Knoblauch: sorry, er war schon in der letzten Kiste angekündigt, aber wurde dann vergessen...

Rote Rüben: verschieden Sorten, dunkelrote, gelbe, rosa-weiß gestreifte und weiße

Karotten

Zucchini

Paprika

Chili Jalapeno: sehr unterschiedliche Ausprägung der Schärfe von mild bis sehr scharf

Pfefferoni „Sigaretta“: milde Schärfe ist teilweise in den Kisten oder ein Paprika mehr

Karfiol

Paradeiser

Gurke: von den Feldgurken den Stielansatz großzügig wegschneiden und dann die Gurke kosten (Bitterkeit!); es sind auch runde Zitronengurken und bräunliche indische Gurken dabei

frische Kräuter:

1 Bund Petersilie

1 Bund Rosmarin

Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!

Liebe Grüße

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