

# Gemüsekisterl 1

GeLa Ochsenherz  
Verein zur Förderung solidarischer Landwirtschaft



Liebe Ernteteiler\*innen,

Herzlich willkommen (zurück) in der Gela-Kisterlsaison! Ab sofort gibt's wieder wöchentlich ein Kisterl voll frischem Gemüse direkt vom Feld in Gänserndorf. Hier am Kistzettel findet ihr dazu immer die Liste mit dem Gemüse und kurzer Beschreibung, und ein paar darauf abgestimmte Rezeptideen. Der Zettel ist immer auch schon am Montag Abend auf [ochsenherz.at](https://ochsenherz.at) unter ‚Aktuelles‘ zu finden, auf der Homepage gibt es auch noch über 500(!) weitere Rezepte sowie unsere Gemüseportraits.

Bitte beachtet auch das Infoblatt in der Mappe mit allen wichtigen Infos zur Abholung!

Viel Freude mit dem Gemüse & viel Spaß beim Kochen wünscht

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Diese Woche für euch geerntet:

**Salate:** 1 Kopfsalat *Laibacher Eis*, 1 Eichblattsalat *Catalogna*. Den Salaten macht das feuchte Wetter etwas zu schaffen und sie haben teilweise braune Stellen – einfach ausschneiden und rasch verbrauchen.

**Spargelsalat:** 2 Stück der Sorte *Chinesische Keule*, die ihrem Namen alle Ehre macht – bei diesem Kochsalat wurde vor allem auf einen dicken Strunk gezüchtet, der geschält wird und dann ähnlich wie Kohlrabi verwendet werden kann (anbraten, dünsten,...). Der Name kommt vom feinen, spargelähnlichen Geschmack, auch wenn er eine leichte Bitternote hat. Die Blätter als Kochsalat verwenden, oder wer mag auch roh.

**Zwiebel:** frisch vom Feld, teilweise mit Grün und wegen der Haltbarkeit ungewaschen.

**Erdäpfel:** die ersten ‚Heurigen‘ der festkochenden Sorte *Annabelle*

**Mairüben:** runde Knollen in verschiedenen Farben/Sorten; auch Ackerrübe (bzw. im Herbst Herbstrübe) genannt; sie war früher ein Hauptnahrungsmittel und wurde dann von den Erdäpfeln verdrängt. Kann roh fein gerieben als Salat oder gebraten/gedünstet verwendet werden.

**Mixed Green:** lose im Kisterl, eine Blattmischung aus Mangold, Schwarzkohl und Scheerkohl. Auch die Blätter des Karfiol können zusammen mit den Mixed Green verwendet werden!

**Karfiol:** mit Blättern geerntet, die wie anderer Blattkohl verwendet werden können

**Puffbohnen:** große grüne Schoten, auch Ackerbohne, Saubohne oder Dicke Bohne genannt; gehört zur Familie der Hülsenfrüchte; Achtung bei Favismus – einer stoffwechselbedingten Unverträglichkeit! Zubereitung siehe Rezept.

**1 Glas Gurkerl:** aus unserer Ernte vom Vorjahr, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Bubenicek aus Zwerndorf. Nach dem Öffnen gekühlt ca. 2 Wochen haltbar (davor quasi ewig).

**Kräuter:** 1 Bund Dill, 1 Bund Bergbohnenkraut sowie

**1 Basilikum im Topf:** Ein Gruß aus unserer Jungpflanzenanzucht. die Pflanze in einen größeren Topf setzen, am besten ins Freie und sonnig stellen. Immer ganze Sproßspitzen ernten, damit das Basilikum sich buschig entwickelt.

**Erdbeeren:** Wir ernten sie sehr reif, weshalb sie hoffentlich trotzdem heil bei euch ankommen – rasch verbrauchen.

Mehr Infos & Rezepte auf <https://ochsenherz.at/>

3. Juni 2024

### Geschmorter Spargelsalat mit Erdäpfel

vegan möglich, für 2 Personen

Rezeptvariation von Lilli

ca. 30 Minuten

- **400g Erdäpfel** waschen und ca. 20 Minuten in reichlich Salzwasser kochen, bis sie durch sind.
- Von **2 Spargelsalaten** den Strunk schälen und in Stifte schneiden, die Blätter in breite Streifen schneiden; **1 Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden
- in einer Pfanne in Bratöl und optional Butter zunächst den Zwiebel bei mittlerer Hitze anbraten, dann die Spargelsalatstifte zugeben und 3 Min. mitbraten; mit **50 ml Weißwein** angießen, salzen und pfeffern und die Spargelsalatblätter zugeben. Wenn der Wein verkocht ist noch etwas **Gemüsebrühe** angießen und noch ca. 10 Min. schmoren lassen – bei Bedarf immer wieder Brühe nachgießen.
- das Gemüse mit den Erdäpfeln anrichten, mit reichlich gehackter **Dille** bestreuen und dazu **Salat** servieren

### Karfiol-Bohnen-Pfanne mit grünem Salat

vegan, für 2 Personen

Rezept von Christoph

schnell & einfach

- Das Gemüse vorbereiten: Die **Puffbohnen** aus den Schoten lösen, den **Karfiol** waschen und in Röschen teilen. Die Blätter vom Karfiol ebenfalls waschen und in Streifen schneiden. **1 Zwiebel** in Würfel schneiden, das Grün in Ringe. Von ein paar Zweigen **Bohnenkraut** die Blättchen runterrebeln und grob hacken.
- Zuerst die Bohnen in einem Topf mit Dämpfeinsatz 3 Minuten dämpfen, etwas auskühlen lassen und danach das feine Häutchen entfernen. Den Karfiol ebenfalls einige Minuten bissfest dämpfen.
- In einer trockenen Pfanne **1 EL Sesam** bei mittelstarker Hitze anrösten. Wenn er Farbe bekommt auf einen Teller geben, Öl in die Pfanne geben und den Zwiebel anbraten. Das gedämpfte Gemüse sowie die Karfiolblätter zugeben und ein paar Minuten gut anbraten, bis sich die Röstaromen entfalten. Kurz vor Schluss das Bohnenkraut und das Zwiebelgrün unterheben und mit Salz, Pfeffer und etwas **Zitronensaft** abschmecken.
- **½ Salathäupl** waschen und zB mit Apfelessig und Kürbiskernöl marinieren. Den Salat zusammen mit dem Pfannengemüse anrichten und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

### Gemüse-Quiche

vegetarisch, für 4 Personen

Rezept von Christoph

ca. 60 Minuten + 1h Rastzeit

- Für den Mürbteig: **150 g fein vermahlene Dinkelmehl**, **50 g kalte Butterstücke**, **1 Ei**, **1 TL Salz**, **2-3 EL Wasser** schnell zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde kalt stellen
- **2-3 Mairüben** gut waschen und in sehr feine Blättchen schneiden; ca. **250g Mangold & Kohlblätter** waschen und die Blätter in 3 cm breite Streifen schneiden, dickere Stielteile feiner schneiden; **1 Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden, das Zwiebelgrün in Ringe schneiden
- in einer breiten Pfanne in Bratöl zunächst die Zwiebel glasig anbraten und dann die Mairübenscheiben sowie die Mangoldstiele ca. 4 Min. sanft mitbraten, die Mangoldblätter zugeben und kurz zusammenfallen lassen; das Gemüse salzen und pfeffern
- den Teig ausrollen, in eine ausgebutterte Quicheform legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und den Teig bei 160° 10 Min. vorbacken
- Für den Guss **2 Eier**, **150 ml Schlagobers**, **3 EL geriebenen Parmesan**, **2 EL gehackten Dill**, das Zwiebelgrün, die abgeriebene Schale einer **Bio-Zitrone**, Salz, Pfeffer und etwas geriebene **Muskatnuss** verrühren
- den Teig mit dem Gemüse belegen und der Ei-Mischung übergießen und die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Min. goldgelb backen
- Dazu zB einen **Eichblattsalat** mit einem Dressing aus **2 EL Zitronensaft**, **2 EL Olivenöl**, **½ TL Honig**, **Kräutersalz** servieren