

Liebe Ernteteiler*innen,



Heute gibt's mal eine richtig fröhliche Ernte: Bei Temperaturen an die 30° haben wir heute nicht nur einiges an Blattgemüse, sondern auch schon die ersten Zucchini der Saison geerntet! Und auch die Kräuter belohnen uns heute nochmal mit einer großen Vielfalt, bevor es vielen Kulturen eh schon zu heiß wird. Wir hoffen euch schmeckt's!

Viel Freude mit dem Gemüse & viel Spaß beim Kochen wünscht

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Wichtiger Hinweis:

Bitte immer den gesamten Kistlinhalt mitnehmen und kein Gemüse, Blätter o.ä. zurücklassen, da wir die leeren Kisten erst nach einer Woche abholen und diese Reste an den Abholstandorten dann zu gammeln beginnen.

Diese Woche für euch geerntet:

Salate: 1 knackiger Kopfsalat und ein hellgrüner Eichblattsalat der Sorte *Admir*

Kochsalat: der Romanasalat *Neuseeländersalat* mit seinen länglichen, dunkelgrünen und festen Blättern ist zum Verkochen gedacht (braten, dünsten,...) – zB wie im Rezept!

Zwiebel: sind recht frisch und noch nicht durchgetrocknet, darum nur grob geputzt und nicht gewaschen – am besten außerhalb des Kühlschranks lagern

Erdäpfel: festkochende Sorte *Glorietta*

Mangold: die Sorte *Verde a costa bianca* mit breiten, weißen Stielen und dunklen Blättern, im Stück geerntet

Stangensellerie: als Ganzes geerntet, die Blätter können frisch zum Würzen, als Salatbeigabe etc. verwendet oder getrocknet werden

Zucchini: das erste Mal in diesem Jahr! Noch klein und zart und umso geschmackiger...

1 Glas Rote Rüben: aus unserer Ernte vom Vorjahr, eingemacht vom Bio-Einmachspezialisten Bubenicek aus Zwerndorf. Geöffnet ca. 2 Wochen im Kühlschrank haltbar.

Kräuter:

1 Bund glatte **Petersilie**

1 Bund **Oregano**

1 Bund **Bergtee:** blassgrüne Blätter mit grün-gelben Blütenständen; für (Eis-)Tee max. 10 min in kochendem Wasser ziehen lassen, lässt sich auch gut trocknen (ein paar Tage auflegen)

Gefüllte Mangoldblätter

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Conny

ca. 60 Minuten

- **100g Dinkelreis** in der doppelten Menge Gemüsebrühe ca. 40 min köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist
- Den **Mangold** vorbereiten: 6-8 große Blätter waschen und den dicken Stielteil keilförmig ausschneiden. Die Blätter in einem Topf mit Dämpfeinsatz 2-3min dämpfen (sie sollen nicht zu weich werden!), dann in kaltem Wasser abschrecken.
- Eine kleine/halbe **Zwiebel**, **1 Knoblauchzehe** und die Mangoldstiele klein würfeln und alles mit mit etwas Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten. Mit **2 EL gehacktem Oregano**, Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Danach den Dinkelreis zum Gemüse geben, untermischen und nochmals abschmecken. Dann **2 EL eingelegte Rote Rüben** und optional **100g geriebenen Mozzarella** hinzufügen.
- Zum Schluss die Mangoldblätter mit der Masse belegen, vorsichtig aufrollen und in eine Auflaufform oder auf ein Blech legen und kurz bei 180° Umluft im Rohr braten, bis die Blätter braun sind und der Käse geschmolzen ist.
- Passt gut als Vorspeise mit frischem Salat und einem guten Weißbrot, oder als Hauptspeise zB mit gekochten Erdäpfeln.

Lauwarmer Quinoa-Frühlingsalat

vegan, für 2 Personen

Rezept von Christoph

schnell & einfach

- **120 g Quinoa** in einem Sieb gut abspülen und in der doppelten Menge Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist; etwas abkühlen lassen und mit **2 EL Olivenöl**, **1 EL Rotweinessig**, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken
- Inzwischen das Gemüse vorbereiten: Von **½ Bund Stangensellerie** die Blätter abzupfen und fein hacken, die Stangen in Streifen schneiden; **1 Zucchini** längs halbieren und in Scheiben schneiden. **1 halbe Zwiebel** ebenfalls in Streifen schneiden. Von reichlich **Petersilie** die Blätter abzupfen und grob hacken.
- In einer trockenen Pfanne zuerst **2 EL Sonnenblumenkerne** goldbraun rösten, dann zur Seite geben. 2 EL Bratöl in die Pfanne geben und nacheinander Zwiebel, Stangensellerie und Zucchini anbraten, bis alles eine schöne Farbe hat. Alles etwas abkühlen lassen.
- Das Gemüse zum Quinoa geben, nochmal abschmecken und auf **Blattsalat** anrichten. Mit den Sonnenblumenkernen, etwas Petersilie bestreuen und in Streifen geschnittenen **eingelegten Paprika** (aus der Vorwoche) oder etwas **eingelegte Rote Rüben** dekorieren.

Kochsalat mit Rösti & Ei

vegetarisch, für 2 Personen

Klassische Zubereitung

ca. 60 Minuten

- **500g Erdäpfel** waschen, mit einer Reibe fein reiben, in ein Küchentuch geben und das Wasser aus den Kartoffeln ausdrücken. Dann die Kartoffelmasse kräftig mit Salz und Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.
- Danach 2 EL Butterschmalz (alternativ Bratöl) in einer Pfanne sehr stark erhitzen, die Kartoffelmasse in die heiße Pfanne geben, Temperatur zurückdrehen und jeweils 10-15 Minuten bei kleiner Flamme auf beiden Seiten goldbraun braten.
- Während das Rösti in der Pfanne ist, **1 Romanosalat** zerteilen, waschen und in siedendem Salzwasser bissfest kochen. In Eiswasser abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Gut ausdrücken und grob hacken, beiseite stellen.
- **Zwei Eier** in siedendem Wasser für ca. 8-10 Minuten hartkochen.
- In einem Topf eine Béchamelsauce zubereiten: **25g Weißmehl** in **25g Butter** bei leichter Hitze ‚einbrennen‘, ohne Farbe zu nehmen. **250ml Milch** mit einem Schneebesen nach und nach glatt einrühren und unter ständigem Rühren 5 bis 10 Minuten kochen lassen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Dabei die Hitze reduzieren.
- Gegen Ende den Kochsalat unterheben, **1 Knoblauchzehe** reinpressen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Das Rösti halbieren und neben dem Kochsalat und mit je einem geschälten und halbierten Ei anrichten.