

Liebe Ernteteiler*innen,



Der Sommer naht in Riesenschritten – das merkt man immer wenn die Zucchini-saison so richtig losgeht. Auch das weitere Fruchtgemüse steht in den Startlöchern und kommt bald ins Kisterl. Heute gibt's wieder einen bunten Mix aus Altbekanntem und vielleicht der einen oder anderen Neuigkeit für euch!

Viel Freude mit dem Gemüse & viel Spaß beim Kochen wünscht
Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

Wichtiger Hinweis:

Bitte achtet auf die Kisterl-farbe – unsere GemüseKisterl sind ausschließlich dunkelrot und 27cm hoch.

Diese Woche für euch geerntet:

Salate: 1 *Maravilla de Verano* und ein roter *Lakota*

Jungzwiebel: als späte Frühlingszwiebel mit Grün geerntet. Wir haben sie nur grob geputzt, etwaige gelbe Spitzen einfach entfernen.

Knoblauch: schon aus unserer Lagerernte, darum diesmal auch Knollen dabei die teilweise geöffnet sind, da sich diese nicht so gut halten.

Eiskraut: in der Papp-tasse. Auch Eisblume, Sodapflanze oder Kristall-Mittagsblume genannt, eine bei uns bisweilen noch sehr unbekannt Pflanze. Den Namen hat das Eiskraut aufgrund der an Eiskristalle erinnernden „Tröpfchen“ an Blättern und Stiel. Hierbei handelt es sich um Wasserbläschen mit Salzablagerungen. Daher schmeckt das Eiskraut auch manchmal leicht salzig, vor allem die größeren Blätter. Wird schnell welk und sollte daher rasch verbraucht werden, wer mag gleich so snacken oder als Salatbeigabe (Dressing erst zum Schluss darübergerben).

Erdäpfel: festkochende Sorte *Glorietta*

Mangold: ein bunt gemischter Bund

Karotte mit Grün: die ersten frischen Karotten des Jahres, mit Grün geerntet das sich hervorragend für Pesto eignet (mein aktueller Favorit). Für die beste Haltbarkeit das Grün abdrehen und in einem feuchten Tuch einschlagen; die Karotten in einer Dose auf Küchenrolle luftdicht aufbewahren (Kondenswasser immer wieder abwischen); beides hält sich so im Kühlschrank sehr gut.

Zucchini: am Feld gibt es schon die erste Schwemme, bei dem aktuellen Wetter wachsen sie irrsinnig schnell – daher gleich eine Riesenportion

Strohblumen (nicht essbar!): in eine Vase stellen oder trocknen lassen

Kräuter:

1 Bund **Schnittlauch**, 1 Bund **Thymian**

1 kleiner Bund **Zitronenverbene:** längliche Blätter mit starker Zitrusnote, für (Eis-)Tee max. 10 min in kochendem Wasser ziehen lassen und mit Honig abschmecken, lässt sich auch gut trocknen (ein paar Tage aufhängen)

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

24. Juni 2024

Rezeptideen der Woche

Pasta mit gebratenen Karotten und Karottengrünpesto

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 30 Minuten

- aus **3 EL** in der trockenen Pfanne gerösteten **Walnüssen**, **2 EL** geriebenem **Parmesan (alternativ Hefeflocken)**, **1 Bund gehacktem Karottengrün**, **4 EL Olivenöl**, **1 EL Zitronensaft**, Salz, Pfeffer mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß ein Karottengrünpesto herstellen. Bei Bedarf etwas mehr Öl verwenden, es soll schön cremig sein.
- 2-3 gehackte **Jungzwiebel** in Bratöl anbraten (das Grün in Ringe schneiden und beiseite legen), **300g** gut gewaschene und in feine Stiftchen geschnittene **Karotten** mitbraten und zuletzt 1 ebenfalls gestiftelte **Zucchini** sowie **2 gehackte Knoblauchzehen** zugeben
- mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer **halben Bio Zitrone**, Salz und Pfeffer abschmecken
- in der Zwischenzeit **250 g Pasta** in reichlich Salzwasser al dente köcheln
- die Nudeln mit dem Karottengemüse und dem Karottengrünpesto (evtl. mit etwas Nudelwasser strecken) vermengen und mit Parmesan sowie dem Zwiebelgrün bestreuen und mit zusätzlichem Zitronensaft beträufeln

Gebackene Erdäpfeln und Zucchini mit Joghurdip

vegan möglich, für 2 Personen

Rezept von Christoph

ca. 60 min

- **400g Erdäpfel** (vor allem kleine) mit der Bürste waschen und trocken tupfen; auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech ausbreiten, mit **2 EL Sonnenblumenöl**, **2 EL Rosmarin** und **Meersalz** vermengen und ca. 40 Min. bei 220° goldbraun backen
- **800 g Zucchini** in feine Scheiben schneiden und auf ein 2. Backblech ausbreiten, mit Öl, abgezupftem **Thymian**, Salz, Pfeffer vermengen und ca. 25 Min. ins Backrohr dazu schieben
- in einem kleinen Topf **3 EL Olivenöl** erhitzen, 4 in dünne Scheiben geschnittene **Knoblauchzehen** vorsichtig darin hellbraun anbraten, über die fast fertigen Erdäpfel und Zucchini gießen und noch 4 Min. im Backrohr garen
- Zusammen mit einem Dip aus **150g (Soja-)Joghurt**, reichlich **Schnittlauch**, Salz und Pfeffer sowie einem **Blatssalat** servieren

Gebratene Mangoldküchlein auf Blattsalat

vegetarisch

Rezept von Lilli

Ca. 40 min

- **300 g Mangold** ohne Stiel (für ein anderes Gericht verwenden) in reichlich Salzwasser blanchieren, kalt abspülen, abtropfen lassen und dann mit den Händen gut ausdrücken und grob hacken; in einer Schüssel mit **1 EL gehacktem Thymian**, **1 Prise Muskatnuss**, **1 Prise Zucker**, **2 EL Mehl**, **1 gepresste Knoblauchzehe**, **2 verquirlten Eiern** vermengen und alles grob pürieren; noch **60 g zerbröckelten Feta**, Salz, Pfeffer zugeben
- in einer großen Pfanne ausreichend Sonnenblumenöl oder Ghee erhitzen, mit einem Esslöffel Küchlein aus der Mangoldmasse ins heiße Fett setzen und beidseitig goldbraun herausbraten; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- in der Zwischenzeit einen halben **Salatkopf** grob zerteilen, waschen und mit einem Dressing aus **2 EL Apfelessig**, **2 EL Kürbiskernöl**, **1 Prise Zucker**, Salz und Pfeffer marinieren. Das **Eiskraut** klein zupfen und obendrauf anrichten.
- Die fertigen Mangoldküchlein auf dem Blattsalat anrichten und servieren.