

Liebe Ernteteiler*innen,



es wächst und wächst... was euch in der nächsten Zeit im Kisterl erwartet, erfährt ihr heute Abend beim Gemüse Q&A mit Thomas beim Community Treffen (Di, 2.7. um 19:30 Uhr online – Link im Newsletter). Außerdem erzählt er, was wir am Feld alles tun um die Bodenfruchtbarkeit zu verbessern. Schaut gerne vorbei!

Heute gibt es einen ersten Vorgeschmack auf Paradeiser und Gurken, die ab sofort wöchentlich mehr werden. Bei den Zucchini wird's hoffentlich bald wieder weniger!

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

Kommende Termine:

Dienstag, 2. Juli, 19:30 Uhr: Community Treffen mit Gemüse Q&A (online)

Samstag, 13. Juli: Hofaktionstag

Diese Woche für euch geerntet:

Salate: 1 grüner und 1 roter Blattsalat

Zwiebel, Knoblauch: beides leider nicht die beste Qualität, entsprechend rasch verbrauchen

Erdäpfel: die hübsche Sorte *Rosara* mit roter Schale, vorwiegend festkochend

Rote Rüben: bei uns sind die Roten Rüben nicht nur rot: weiße *Blankome*, gelbe *Wintersonne*, rote *Robuschka*. Alle haben ihre eigenen Geschmacksnuancen! Das Blattgrün gleich von den Rüben abdrehen (sonst wird beides schnell welk) und in einem feuchten Tuch eingeschlagen im Kühlschrank aufbewahren, und wie Mangold verwenden.

Fenchel: 2 Stück mit reichlich Laub, das sich zum würzen oder als Pesto verwenden lässt

Zucchini: ja, es ist gerade richtig viel, dabei haben wir nicht einmal alles ins Kisterl gepackt was heute geerntet wurde. Ein paar Anregungen: Zucchinikuchen, Zucchinibrot, Suppe, Chutney, Skordalia, Zudeln,... Rezepte findet ihr unter anderem auf unserer Homepage.

Paradeiser: eine erste Kostprobe

Gurken: ein bis zwei Stück, den Unterschied zu den Zucchini erkennt man vor allem am Stielansatz

Kräuter:

1 Bund **Majoran**, 1 großer Bund **Basilikum**, 1 Bund **Minze** (mentholarme Hofsorte)

Rezeptideen der Woche

Gefüllte Zucchini mit Pinienkerntopping

vegan, für 4 Personen

Rezept von Lilli

ca. 40 Minuten

- **3-4 mittelgroße Zucchini** längs halbieren; einen Teil des Fruchtfleisches mit einem Löffel heraus schaben und grob hacken, etwas salzen und 10 Min. ziehen lassen, dann mit den Händen die Flüssigkeit heraus drücken
- unter das Zucchini fruchtfleisch **4 EL Semmelbrösel, 1 Ei, 60 g geriebenen Parmesan, 4 EL gehackten Majoran**, Salz und Pfeffer mengen
- 1 gehackte **Zwiebel**, einige in Streifen geschnittene **Rote-Rüben-Blätter / Mangold** und 2 gehackte **Knoblauchzehen** in Olivenöl anbraten bis die Blätter zusammengefallen sind, zum Zucchini fruchtfleisch geben
- die Zucchinihälften auf ein Backblech setzen, an den Schnittflächen mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern, mit der Zucchini fruchtfleischmasse befüllen und im vorgeheizten Backofen bei 220° Umluft ca. 20 bis 30 Min. backen, bis die Zucchini weich sind.
- in der Zwischenzeit **4 EL Pinienkerne** in einer trockenen Pfanne goldbraun anrösten, dann abkühlen lassen; die Pinienkerne mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer Bio **Zitrone**, 4 EL gehacktem **Basilikum**, 4 EL Olivenöl, 1 Handvoll gewürfelte **Paradeiser**, etwas Salz und Pfeffer vermischen und über die fertigen Zucchinihälften träufeln. Mit **Blattsalat** servieren.

Fenchel & Erdäpfel mit Ziegenkäse überbacken

vegetarisch

Rezept von Christoph

ca. 45 min

- **400 g Erdäpfel** gut waschen und über Dampf ca. 20 Minuten garen, danach in Viertel/Hälften schneiden
- **2 Fenchelknollen** putzen, das Grün beiseite legen, das untere harte Ende der Knolle ausschneiden und die Knolle und dicken Stielteile in 1 cm dicke Scheiben schneiden; diese ca. 8 Min. über Dampf bissfest garen
- das Backrohr auf 200° vorheizen; eine Auflaufform mit etwas Bratöl auspinseln und zuerst die Erdäpfel reinlegen, dann den Fenchel darüber verteilen, mit Öl beträufeln, salzen & pfeffern; mit **100 g** in Scheiben geschnittenem **Ziegenkäse** belegen und ca. 12 Min. im Rohr backen, bis der Käse geschmolzen ist
- in der Zwischenzeit das Fenchelgrün fein hacken, mit **2 EL klein gehackten Kapern**, 2 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermengen.
- Das überbackene Gemüse auf einem Teller mit dem Topping anrichten, dazu einen grünen **Salat** servieren.

Rote-Rüben-Carpaccio

vegan möglich, als Vorspeise für 2 Personen

Rezept von Christoph

schnell & einfach

- Zunächst ein Dressing zubereiten: **Saft und abgeriebene Schale einer ½ Biozitrone, 3 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 1 TL Dijonsenf, Salz, gemahlener Pfeffer** – alles verrühren
- **Je 1 rote, weiße und gelbe Rote Rübe** waschen (Blätter für ein anderes Gericht verwenden), grobe Schalenteile und Stielansatz entfernen und dann mit einem Gemüsehobel oder einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben hacheln
- die Rübenscheibchen dekorativ auf 2 Tellern auflegen, mit dem Dressing übergießen und
 - a) mit 1 guten, in grobe Stück geschnittenen **Büffelmozzarella** anrichten und reichlich grob zerpftem **Basilikum** garnieren
 - b) mit frischen säuerlichen **Beeren** (Himbeeren, Ribisel, Brombeeren,...), grob gehackten **Nüssen** eurer Wahl und reichlich grob zerpftter **Minze** garnieren
- dazu ein gutes **Brot** servieren