

Liebe Ernteteiler*innen,



Wir merken, dass die Gemüsemenge und -vielfalt deutlich zunimmt: die Erntetage werden länger und vor allem die klassischen Sommer-Fruchtgemüse müssen jeden Montag/Donnerstag (oder besser noch öfter) beerntet werden. Das dauert natürlich, dazu kommen auch die Standards wie Salate und Kräuter. Aber wir freuen uns natürlich mit euch über all die Köstlichkeiten 😊

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

Diese Woche für euch geerntet:

2-3 Salate

Zwiebel: wir verteilen zuerst die nicht so schönen Exemplare, weil sich die schlechter lagern lassen

Erdäpfel: Sorte *Glorietta*, festkochend

Zucchini: wir sind noch voll in der Zucchini-Schwemme, wenn es euch zu viel wird am Besten verschenken (wir geben aktuell auch welche direkt an karitative Einrichtungen ab). Je 1 Stück gelb, 1 Stück grün gestreift und 2 Stück dunkelgrün im Kisterl

Paradeiser: im Papiersackerl. Wir ernten sie teilweise bevor sie voll ausgereift sind, sie reifen zuhause auch noch nach, so könnt ihr sie die Woche über gut verbrauchen. Oder gleich essen, dann sind sie nicht so süß sondern eher säuerlich (je nach Sorte natürlich unterschiedlich).

Gurken: Juhu, die Freilandgurken gehen richtig los und beschenken uns gerade mit richtig schönen Exemplaren: klassisch grüne Feldgurken, die gelblich-braune indische/russische Gurke *Poona Khera* (ja, die Farbe gehört so) und noch ergänzt mit Gurken aus dem Tunnel, vorwiegend die langen Schlangengurken.

Rote Rüben: diesmal klassisch rot, mit Grün dass wie Mangold verwendet werden kann.

Fisolen: im Papiersackerl. Auch als Stangenbohnen bekannt, muss vor dem Verzehr gekocht werden. Etwaige schlechte Stellen einfach ausschneiden/aussortieren.

Gemüse-Amaranth (im Plastiksackerl): auch bekannt als *Dreifarbiger Fuchsschwanz* (*Amaranthus tricolor*), ist eine faszinierende Pflanze, die sowohl durch ihre farbenfrohe Erscheinung als auch durch ihren kulinarischen Wert besticht. In der Küche wird Gemüse-Amaranth wegen seines milden, leicht nussigen Geschmacks geschätzt. Sowohl die Blätter als auch die jungen Triebe sind essbar (vom Stiel zupfen) und können wie Spinat verwendet werden. Sie eignen sich hervorragend für Salate, Suppen, Wok-Gerichte oder als gedünstete Beilage. Nur sehr kurz kochen, da die Blätter sonst matschig werden!

Kräuter:

1 Bund **Basilikum (rot)**,

1 Bund **Zitronenbohnenkraut:** harmoniert sehr gut mit sämtlichen Bohnen bzw. den Fisolen. Auch als Tee gut!

Rezeptideen der Woche

Zucchini-Skordalia mit gebratenem Gemüse-Amaranth

Rezepte von Lilli + Luca

vegan, für 2 Personen

ca. 40 + 10 Minuten

Eine Variation der griechischen Vorspeise, kann direkt lauwarm gegessen werden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen, und erst dann den Amaranth frisch dazu anbraten.

- **300 g Erdäpfel** weich kochen, etwas auskühlen lassen, schälen; dann durch die Kartoffelpresse drücken
- **300 g Zucchini** in 2 cm dicke Scheiben geschnitten in Olivenöl ganz sanft ca. 20 Min. weich dünsten, abkühlen lassen, mit **50 ml Olivenöl** im Mixer glatt pürieren
- **2 Knoblauchzehen** fein hacken, 1 Prise Salz zufügen und mit der Messerklinge zu einer Paste zerdrücken
- nun die Zucchini-creme langsam unter die Erdäpfel schlagen, den Saft einer kleinen **Zitrone**, **weitere 50 ml Olivenöl**, Salz, Pfeffer zugeben – fertig ist die Skordalia.
- Für den **Gemüseamaranth** die Blätter von den dicken Stielen zupfen, waschen und trocken schleudern/tupfen. In einer Pfanne in **2 EL Sesamöl** eine gehackte **Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** bei mittlerer Hitze langsam anbraten, gegen Ende mit **1 EL Rohrzucker** karamellisieren. Den Amaranth in breite Streifen schneiden und nur so lange mitbraten bis er zusammenfällt. Mit einem guten Schuss **Sojasauce** abschmecken.
- Das Blattgemüse zusammen mit ein paar guten **Oliven** auf der Skordalia anrichten und mit Fladenbrot/Weißbrot servieren.

Rote-Rüben-Risotto

Rezept von Lilli

vegan möglich, für 2 Personen

ca. 40 min

- **1 Zwiebel** hacken und in **2 EL Butter/Öl** zart anschwitzen
- **140 g (Carnaroli-) Risotto-Reis** dazu geben, unter Rühren ca. 4 Min. anschwitzen bis der Reis glasig wird
- mit 1/8 Lit. trockenem **Weißwein** angießen; dann 1 Schöpfer voll heiße, gut gesalzene Gemüsebrühe angießen
- ca. **500 g** geschälte und in 0,5 cm große Würfel geschnittene **Rote Rüben** zugeben
- immer wieder 1 Schöpfer heiße Suppe angießen und rühren, die Flüssigkeit aufsaugen lassen, wieder angießen, rühren... (insgesamt ca. **3/4 l. Gemüsebrühe**)
- nach insgesamt ca. 20 Min. ist der Reis gar (außen cremig, innen kernig)
- in der Zwischenzeit 1 Hand voll grob zerteilte **Walnüsse** in einer trockenen Pfanne rösten
- zum Schluss **1 EL Butter** unter das Risotto mengen und mit zerbröckeltem **Feta** und den Walnüssen anrichten und mit einem **Blattsalat** servieren

Erfrischender Fisolensalat

Rezept von Christoph

vegan, als Beilage für 2 Personen

schnell & einfach

- Die **Fisolen** waschen, Enden abschneiden und in einem Dampfgarer 7-10 Minuten bissfest garen.
- **2-3 große Tomaten** klein würfeln, **1 kleine Zwiebel** fein hacken, **2 EL Basilikum** hacken, **2 EL Zitronenbohnenkraut** ganz fein hacken und mit **2 EL Olivenöl** und **2 EL weißen Balsamico-Essig** vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die ausgekühlten Fisolen mit der Vinaigrette vermischen und etwas durchziehen lassen.
- Passt perfekt als Beilage zum Grillabend oder als leichtes Sommergericht zB mit Feta oder Oliven verfeinert.