



Liebe Ernteteiler*innen,

diese Woche macht Christoph seinen wohlverdienten Urlaub, und ich habe die Ehre, die Kistlzettel für Euch zu drucken. Christoph hat alles vorbereitet, und ich darf vollenden.

Heute gibt es einiges Neues: Zuckermais, Paprika, Malabarspinat, Melanzani, und milde Pfefferoni. Und auch die „Klassiker“: Erdäpfel, Zwiebel, Knoblauch, Salat und Karotten.

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

Diese Woche für euch geerntet:

2 Salate

Knoblauch, Zwiebel

Erdäpfel: Sorte *Rosara*, vorwiegend festkochend

Zucchini, Paradeiser, Gurken

Karotten

Paprika: die ersten Sorten werden schon geerntet

Milde Pfefferoni

Melanzani

Zuckermais: frisch vom Feld, kann auch roh gegessen werden, den Kolben am Besten senkrecht auf ein Schneidbrett stellen und dann die Körner mit einem Messer runterschneiden - oder als ganzes auf den Grill legen.

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

Malabarspinat (im Plastiksackerl): auch indischer Spinat genannt, eine Kletterpflanze die auch als Zierpflanze gängig ist: mit purpurroten Stielen und saftig-dunkelgrünen Blättern. Die zarten Triebspitzen und Blätter (dickere Stielteile entfernen) lassen sich gegart wie Spinat einsetzen, und sind auch roh oder nur kurz angebraten ein Genuss.

Kräuter:

1 Bund **Schnittlauch**

1 Bund **Ysop**

1 großer Bund **roter Shiso**: ein herrliches asiatisches Würzkräut mit feiner Anisnote, eignet sich besonders für Wokgerichte. Lässt sich auch ausgezeichnet für Eistee verwenden: ein paar Blätter mit ein paar Scheiben Ingwer für 10 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen, abseihen, mit 1 EL Honig süßen und kalt stellen.

Rezeptideen der Woche

Reisnudeln mit Zucchini und Shisopesto

Rezept von Christoph

vegan, für 2 Personen

ca. 30 Minuten

- 2 EL in der trockenen Pfanne geröstete **Sesamsamen**, 1 Bund **Shisoblätter**, **2 Knoblauchzehen** und etwas **Salz** mit reichlich **Olivenöl** im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.
- **ca. 500 g Zucchini** in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden und mit einer halbierten und in Ringe geschnittenen **Zwiebel** in etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten bis sie schön Farbe angenommen haben. Gegen Ende mit 1 EL fein gehackten **Ysop-Blättern**, einem Schuss **Sojasauce** und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit **250g Reisnudeln** (am besten breite Pho-Nudeln) nach Packungsanleitung zubereiten, etwas Kochwasser aufheben.
- Die Nudeln in dem Topf mit dem Pesto, **2 EL Hefeflocken** und evtl. etwas Nudelwasser vermengen, so dass eine sämige Sauce entsteht.
- In zwei tiefe Tellern geben und die Zucchini darauf anrichten. Mit einem grünen **Salat** und ein paar frischen **Paradeisern** servieren.

Sommersalat

Rezept von Christoph

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 40 min

- 2 Hand voll **Malabarspinat** in 1 cm breite Streifen schneiden, **2 große Paradeiser** und **1 Gurke** würfeln, die Körner von **1 Zuckermais** ablösen, **1 kleine Zwiebel** in dünne Ringe schneiden; **½ Bund Schnittlauch** fein hacken
- Ein Dressing aus **1 EL Balsamico-Essig**, **2 EL Leinöl**, dem **Saft einer ½ Zitrone**, **1 TL Schwarzkümmel**, etwas Zucker, Salz und Pfeffer zubereiten
- In einer großen Schüssel das Gemüse mit dem Dressing vermengen und kurz durchziehen lassen
- **100g Feta** zerbröckeln und unter den Salat heben
- Zusammen mit ein paar Blättern grünem **Salat** anrichten

Bunte Gemüsepfanne

Rezept von Christoph

vegan, für 2 Personen

ca. 40 min

- Gemüse vorbereiten: **1 gehackte Zwiebel**, **1 EL gehackten Ingwer**, **2 gehackte Knoblauchzehen**, **250 g Fisolen** geputzt und der Länge nach halbiert; **250 g Malabarspinat** von harten Stielteilen gezupft und in 1 cm breite Streifen geschnitten; **2 große Karotten** in Stifte geschnitten; **1 EL gehackten Ysop** und **2 EL gehackten Shiso**; **2 EL** in der trockenen Pfanne geröstete **Sesamsamen**, **2 mittelgroße Paradeiser** in kleine Würfel geschnitten
- zunächst die Zwiebel in Ghee oder Kokosöl anbraten, dann Ingwer, Knoblauch, Chili, Fisolen, **1 TL Kreuzkümmelsamen** zugeben und ca. 7 Min. unter Rühren braten; salzen und pfeffern
- den Malabarspinat, Kräuter und Paradeiserwürfel zugeben, weitere 4 Min. garen
- das Gemüse mit dem Sesam bestreuen und z.B. zu gekochten **Erdäpfeln** und **Gurkenjoghurt** genießen

Zucchini-Chutney (für 4 Gläser à 0,35 Lit.)

Rezept von Lilli aus dem GeLa-Kochbuch

vegan

ca. 40 Minuten

- In **3 EL Olivenöl** **10** in Scheibchen geschnittene **Knoblauchzehen** sanft anbraten, **5 cm frische Ingwerwurzel** in feine Würfelchen geschnitten zugeben und weiter braten;
- **1 kg Zucchini** in kleine Würfel geschnitten zugeben, ebenso **4 gehackte Chilischoten** und für 5 Min. braten;
- **200 ml Apfelessig** und **200 g braunen Zucker**, 1 in feine Würfel geschnittenen **Apfel**, **1 TL gemörserte Koriandersamen**, **½ TL gemörserte Kardamomsamen** zugeben und ca. 20 Minuten dünsten lassen, bis die Zucchini gut weich sind;
- das Zucchini-chutney in abgekochte Schraubgläser abfüllen und diese verkehrt aufstellen, bis sie etwas abgekühlt sind
- wenn sauber gearbeitet wird hält sich das Chutney ca. 1 Jahr oder auch länger (kühl und dunkel lagern)