



## Liebe Ernteteiler\*innen,

Jetzt im Hochsommer gibt es in manchen Wochen von einem Gemüse sehr viel, weil's einfach so gut wächst. Mehr als unsere Gemeinschaft essen kann! Daher sind alle, auch die Kisterl-Bezieher\*innen eingeladen, freitags am Ende des Tages um Punkt 17:00 bei unserem Stand am Naschmarkt vorbei zu kommen und sich am Überschuss zu bedienen!

Wir haben dazu eine Liste gestartet in die am Freitag Nachmittag gepostet wird, ob und was voraussichtlich übrig bleiben wird: <https://ochsenherz.at/lists/uebermenge/>

Was wir nicht verteilen wird kurz nach fünf an Solidarity-Kitchen weitergegeben.

Viel Freude mit dem Gemüse & viel Spaß beim Kochen wünscht

Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz

## Diese Woche für euch geerntet:

### 2 Salate

#### Zucchini, Gurken

**Portulak:** im Bund; ein heimisches Superfood! Dicke Stiele mit kleinen ovalen Blättern, als Salat (beigabe) zu verwenden, feiner säuerlicher Geschmack, auch die zarten Stielteile können verzehrt werden

**Paradeiser:** Diese Woche erstmals auch Fleischtomaten aus dem Freiland, die sind deutlich weicher als die aus dem Tunnel und sollten rasch verbraucht werden.

**Paprika:** diese Woche gibt's im Papiersackerl bei den Tomaten kleine grüne Bratpaprika (der Name ist Programm) der Sorte *Shishiot*, auch als Russisch Roulette Paprika bekannt weil einzelne Früchte gelegentlich scharf sind. Außerdem gibt's noch ein Stück größeren Paprika in jedem Kisterl, ein kleiner Vorgeschmack bevor die Paprikazeit bald richtig beginnt.

**Zuckermais:** diese Woche gleich noch einmal, weil er gerade den richtigen Erntezeitpunkt hat. Unter andere Gerichte mischen oder zum Beispiel frische Polenta damit machen, siehe Rezept!

**Wassermelone:** nicht so riesig wie die klassische Importware, aber richtig fein

#### Lauch

#### Kräuter:

1 Bund **Basilikum**

1 Bund **Vietnamesischer Koriander** (*Polygonum odoratum*): lange dunkelgrüne, lanzettliche Blätter, mit einem angenehm scharfen, korianderähnlichen Geschmack. Erst am Ende der Kochzeit zugeben, passt gut in der asiatischen Küche oder auch für Salate und Rohkost.

## Rezeptideen der Woche

### Frische Polenta & Pimientos de Padrón

vegetarisch, Vorspeise für 2 Personen

Rezept von Lilli / spanischer Klassiker

ca. 30 Minuten

- von **2 Maiskolben** die Körner von den Kolben schneiden (senkrecht auf ein Brett stellen und rundherum mit dem Messer von oben nach unten schneiden) und die Körner in Wasser ca. 12 Min. kochen; dann abgießen und pürieren (etwas Kochwasser auffangen)
- nun die pürierten Körner mit etwas Kochwasser weitere 10 Min. sanft garen bis eine Konsistenz wie Erdäpfelpüree erreicht ist
- **etwas Butter, 50 g zerbröckelten Feta**, Salz und Pfeffer untermengen und weitere 2 Min. erhitzen
- In der Zwischenzeit die **Bratpaprika** waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne bei mittelhoher Hitze in **Olivenöl** anbraten, dabei die Schoten ständig in Bewegung halten bis sie rundum etwas Farbe genommen haben. Nach und nach mit reichlich **Fleur de Sel** oder grobem **Meersalz** würzen, optional nach Ende der Bratzeit mit grob gemahlenem Pfeffer oder einer Prise Zucker abschmecken.
- Die Paprikaschoten auf der fertigen Polenta anrichten und als Vorspeise oder als Hauptgericht mit einem Salat servieren.

### Wassermelonen-Salat

vegetarisch, als Vorspeise/Beilage für 2 Personen

Rezept von Christoph

schnell & einfach

- Die **Melone** in mundgerechte Stücke schneiden, **100g Feta** würfeln, den **Portulak** waschen und in kleine Stücke teilen (grobe Stielteile entfernen) und alles in einer großen Schüssel vorsichtig vermischen.
- Für das Dressing braucht es Säure und Frucht: zB frischen Limetten- oder Zitronensaft, Honig oder Ahornsirup, dazu einen guten Fruchtesig (zB Dattellessig, Balsamico,...) und Olivenöl, Salz und Pfeffer.
- Das Dressing erst direkt am Tisch über den Salat verteilen und mit einer Handvoll gezupftem Basilikum garnieren.

### Zucchini-Bällchen mit Paradeiser-Kokossauce

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 50 min

- 3 EL klein geschnittenen **Lauch** in Olivenöl langsam anschwitzen, vom Herd nehmen
- **300 g grob geriebene Zucchini** in ein Tuch geben, den Saft gut ausdrücken (aufbewahren)
- Zucchini mit dem Lauch, 1 TL geriebenem **Ingwer**, 30 g **Kichererbsenmehl**, abgeriebener Schale  $\frac{1}{2}$  **Bio-Zitrone**, Salz gut vermengen;
- aus der Mischung 10 walnussgroße Kugeln formen und in reichlich **Kokosöl oder Ghee** goldbraun und knusprig herausbacken
- in der Zwischenzeit 2 EL klein geschnittenen **Lauch** in Olivenöl anbraten, 2 Prisen **Kurkuma**, je 1 TL gemahlenem **Koriander** und **Kreuzkümmel** zugeben, kurz rühren und dann mit **200 ml Kokosmilch**, dem ausgepressten Zucchinisaft angießen;
- **250 g grob gehackte Paradeiser** und Salz zugeben und einige Minuten leise köcheln, am Ende 2 TL gehackten **vietnamesischen Koriander** zugeben
- die Bällchen zur Sauce und **Basmatireis** servieren