



Liebe Ernteteiler*innen,

heute hat es endlich mal wieder ausgiebig geregnet. Wir freuen uns für die Natur, denn es ist hier wirklich alles schon sehr trocken. Das Gemüse musste die letzten Wochen sehr viel bewässert werden. Die große Hitze hat allerdings den wärmeliebenden Gemüsesorten gutgetan. Melonen, Melanzani, ägyptischen Spinat und Okra findet Ihr heute im Kisterl. Außerdem wieder Gurken, Paradeiser, Paprika, Mangold und Fenchel.

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

Diese Woche für euch geerntet:

Salat

Zucchini, Gurke, Paradeiser

Melanzani: auch Auberginen genannt, die Saison startet gerade und es wird jetzt jede Woche welche im Kisterl geben. Wir haben verschiedene Sorten und Farben im Anbau: vorwiegend runde, schwarz-violette *Kono* und weiß-rosa *Lea* sowie längliche weiß-rosa *Listada de Gandia*, *weiße Snowy* und sogar grüne *Little Green*

Okra: längliche grüne Schoten, die aufgeschnitten sternförmig sind; ein vor allem in Asien und Afrika weitverbreitetes Gemüse, Okra gehört zu den Malvengewächsen und hat einen feinen an Fisolen erinnernden Geschmack; je nach Zubereitungsart etwas schleimig oder knackig; man kann sie einfach in der Pfanne in Olivenöl anbraten und salzen

Paprika

Mangold

Fenchel

Ägyptischer Spinat: auch als Muskraut oder Molokhia bekannt, ein Bund mit dunkelgrünen, länglich-gefiederten Blättern. Roh oder gedünstet; die Blätter vom Stiel abzupfen; zum Salat mischen oder in einem Gericht verwenden. Es kann auch eine Art Cremespinat zubereitet werden: Fein gehackte Zwiebel bei mäßiger Hitze goldbraun anrösten, reichlich gehackten Knoblauch (optional auch Chili) und gemahlene Koriander kurz mitrösten, dann die Blätter vom ägyptischen Spinat unterheben und bei niedriger Hitze so lange köcheln, bis sie dunkel werden und die Flüssigkeit verkocht ist. Von der Hitze nehmen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wassermelone: diese Woche unsere Hofsorte mit gelbem Fruchtfleisch

Zwiebel, Knoblauch

Kräuter:

1 Bund **Petersilie**

1 Bund **Shiso** (für die asiatische Küche als Würzkräuter oder auch als Eistee zu verwenden – siehe Kistlzetlerl 7)

Rezeptideen der Woche

Ratatouille

vegan, für 4 Personen

Rezept von Lilli

ca. 60 Minuten

Ein klassisches Sommerrezept, das endlos variiert werden kann: Tomaten, Melanzani und Zucchini bilden die Basis und können durch Paprika, Okra, Fenchel, Gurken, Mais, Sellerie,... ergänzt werden. Je nachdem was das Kisterl/ der Kühlschrank gerade hergibt. Auch super um am Wochenende alles zu verwerten was zuviel ist!

- **500 g Melanzani** halbieren und in ½ cm dicke Halbmonde schneiden, in ein Sieb legen, einsalzen, eine ½ Stunde einwirken lassen, abspülen, trockentupfen, salzen
- **400 g Zucchini**, 1 entkernter **Paprika**, eine Handvoll **Okra**, 2 überbrühte und enthäutete **Fleischparadeiser** – Alles in grobe Stücke schneiden und extra beiseite stellen; 1/2 in feine Ringe geschnittener **Zwiebel**, 2 gehackte **Knoblauchzehen** herrichten, die Blätter vom **Ägyptischen Spinat** zupfen
- die Melanzanistücke in Olivenöl beidseitig ca. 7 Min. goldbraun braten, salzen
- inzwischen in einer 2. Pfanne zunächst die Zwiebelringe, dann Knoblauch, Zucchini, Okra, Paprika zugeben und 5 Min. braten, am Ende den Ägyptischen Spinat mitbraten bis er zusammenfällt
- die Paradeiserstücke, **1 EL Tomatenmark**, Salz, Pfeffer, 1 Prise **Rohrzucker** zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. dünsten
- zum Schluss 2 EL gehacktes **Shiso** untermischen, auf Tellern anrichten, die gebratenen Melanzani obenauf legen und z. B. zu **Bulgur** servieren

Mangoldstrudel

vegetarisch, für 3-4 Personen

Rezept von Lilli

ca. 60 Min + Rastzeit

- einen Mürbteig zubereiten: **150 g Dinkelmehl**, **125 g kalte Butterstückchen**, **125 g kalten Topfen**, eine Prise Salz rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und mindestens eine ½ Stunde kalt stellen (alternativ gekauften Strudelteig verwenden)
- von **500 g Mangold** die Stiele abtrennen, in kochendem Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren, die Blätter zugeben und weitere 2 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken, mit den Händen das Wasser gut ausdrücken, dann grob schneiden
- **1 gehackte Zwiebel** und **2 gehackte Knoblauchzehen** in Butter anschwitzen, das Blattgemüse, Salz, Pfeffer, geriebene **Muskatnuss**, abgeriebene Schale und Saft einer **½ Bio-Zitrone** zufügen und vermengen
- den Teig mit dem Nudelwalker auf einer bemehlten Arbeitsfläche schnell zu einem Rechteck ausrollen (ca. 30 x 40 cm), auf ein befettetes Blech heben, mit dem Gemüse und **150 g zerbröckeltem Schafkäse** füllen, den Teig darüber schlagen, an den Enden einschlagen, mit etwas zerlassener Butter bestreichen und ca. 30 Min. bei 180° goldbraun backen
- dazu eine Sauce aus **griechischem Joghurt** mit gehackter **Petersilie** und Salz servieren

Fenchelsalat

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 50 min

- **2 Fenchel** putzen, halbieren und in ganz feine Scheiben schneiden; einen **Apfel** halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in ganz feine Scheiben schneiden; Fenchel und Apfel in einer Schüssel mit **1 EL Zitronensaft** vermengen und im Kühlschrank 30 Min. durchziehen lassen
- **30 g entsteinte schwarze Oliven**, 2 EL grob gehacktes **Fenchelgrün**, 2 EL gehackte **Petersilie**, 2 EL Olivenöl, 1 EL **Honig**, Salz und Pfeffer unter den Fenchel mengen