

Liebe Ernteteiler*innen,



Am Wochenende haben einige fleißige Helfer*innen die restlichen Zwiebel vom Feld eingesammelt. Danke!! Die Zwiebelernte heuer fällt sehr gut aus und die Versorgung für Herbst und Winter ist gesichert.

Heute haben wir trotz (oder dank?) der Hitze wieder ein schönes Sommerkisterl für euch zusammenstellen können. Lasst es euch schmecken!

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

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: 2 (sehr) kleine Salate

Zucchini, Paprika

Gurken: zurzeit ausschließlich aus dem Folientunnel

Paradeiser: die großen und schon etwas weicheren Fleischtomaten sind aus dem Freiland, alle anderen aus dem Folientunnel

Stangensellerie: als Ganzes geerntet, etwaige braune Blätter entfernen, die anderen Blätter lassen sich super trocknen und im Winter als Suppewürze verwenden – oder frisch zb als Salatbeigabe

Rote Rüben: vielleicht etwas ungewöhnlich, haben wir heute die weiße Rote-Rüben-Sorte *Blankoma* geerntet. Das Grün kann wie Mangold verwendet werden

Neuseeländer Spinat: gehört zur Familie der Eiskrautgewächse; alle Blattspresse und zarten Stielteile sind verwendbar (harte, zähe Stielteile bitte entfernen!); ein Blattgemüse, das wie Spinat oder Mangold zu verwenden ist; kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft würzen oder in der Pfanne anbraten

Türkische Gewürzpaprika: scharf, zwei kleine Stück beim Spinat im Plastiksackerl

Gemüsezwiebel: im Gegensatz zu den Lagerzwiebeln sind sie deutlich milder und darum auch roh ein Genuss, wir haben euch zum verkosten ein Tricolore ins Kisterl gepackt (braun, weiß, rot)

Kräuter:

1 Bund **Basilikum:** die hübsche und geschmacklich hervorragende Sorte *Magical Michael*

1 Bund **Minze:** blüht schon etwas aber noch gut, die Sorte *Grapefruit-Minze*

Rezeptideen der Woche

Gemüsepfanne mit Dinkelreis

Rezept von Christoph

vegan, für 2 Personen (oder gleich doppelte Menge machen)

ca. 50 Minuten

- **1 Tasse (120 g) Dinkelreis** in einem Sieb waschen und dann mit der doppelten Menge **Gemüsebrühe** und **2 EL gehackten Sellerieblättern** ca. 40-45 min köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist
- In der Zwischenzeit **1 Zwiebel** halbieren und in Ringe schneiden, **1 Gewürzpaprika** fein, **4 Stangen Sellerie** in 2 cm lange Stücke schneiden, **1 Paprika** halbieren und in Streifen schneiden, **1 kleine Zucchini** und **1 mittelgroße Gurke** würfeln, eine gute Handvoll **Neuseeländerspinat** zerteilen und harte Stielteile entfernen, das Blattgrün von den Roten Rüben waschen und in breite Streifen schneiden.
- Etwas Öl in eine große Pfanne/Wok geben, zuerst die Zwiebel zusammen mit **1 TL Fenchelsamen**, **1 TL Koriandersamen** und **1 TL Kümmel** und dem Gewürzpaprika anbraten, dann den Paprika und den Stangensellerie zugeben, kurz mitbraten, dann die Zucchini- und Gurkenwürfel sowie den Neuseeländerspinat zugeben und ebenfalls ein paar Minuten bei starker Hitze mitbraten, bis alles bisschen Farbe bekommt, am Schluss die Rübenblätter mitbraten bis sie zusammengefallen sind.
- Den Dinkelreis unter das Gemüse heben und noch 2 Minuten mitbraten. Mit gezupftem Basilikum dekorieren und mit einem grünen **Salat** servieren.

Gebackene Rote Rüben mit Paprika-Paradeissauce

Rezept von Lilli

vegetarisch, für 2 Personen

ca. 60 Min

- **400 g weiße Rote Rüben** waschen, die Blätter abschneiden; die Knollen mit der Schale in Alufolie gut einwickeln und bei 200° Grillfunktion ins Backrohr legen
- **2 entkernte Paprika**, geviertelt, mit der Hautseite nach oben dazu aufs Backblech legen und 20 Min. backen; die Paprika aus dem Ofen nehmen, abdecken, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen, die Paprikastücke in schmale Streifen schneiden
- die Roten Rübenknollen bei Umluft 200° weitere 30 bis 40 Min. backen bis sie sich beim Einstich mit der Gabel weich anfühlen
- **1 TL Koriandersamen** kurz in Olivenöl sanft anschwitzen, **1 gepresste Knoblauchzehe**, **200 g klein gewürfelte Paradeiser**, **1 TL Rohrohrzucker**, die abgerieben Schale und den Saft einer **½ Bio-Zitrone**, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 15 Min. sanft schmoren lassen; vom Herd nehmen und 2 EL gehackten **Basilikum** und die Paprikastreifen untermengen
- **100 g griechisches Joghurt** mit reichlich gehackter **Minze** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- die Rüben aus der Folie nehmen, schälen und in Spalten schneiden; etwas abkühlen lassen; dann mit einer **½ in feine Ringe geschnittenen Zwiebel**, wenig Salz und etwas Olivenöl vermengen
- die Rote Rübenstücke auf Tellern anrichten, die Paprika-Paradeissauce draufgeben und mit dem Joghurt-Dip betreufeln

Taboulé mit Kichererbsen

Rezept von Lilli

vegan, für 2 Personen

ca. 30 min (+ Einweich/Kochzeit)

- **150 g Kichererbsen** über Nacht einweichen und am nächsten Tag in frischem Wasser mit **½ TL Natron** ca. 45 Min. bissfest köcheln, abgießen und abtropfen lassen; die Kichererbsen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL gemahlenem **Kreuzkümmel** vermengen; abkühlen lassen
- **5 Stangen vom Stangensellerie** von den Blättern befreien und in sehr feine Streifen schneiden; **150 g Paradeiser** in kleine Würfel schneiden; **½ Gurke** halbieren und in feine Scheiben schneiden; **2 EL Basilikum** fein schneiden;
- ein Dressing aus dem Saft einer **Zitrone**, **1 EL Essig**, **2 EL Olivenöl**, **1 TL Dijonsenf**, **1/2 TL Honig**, Salz und **Cayennepfeffer** zubereiten
- Kichererbsen, Gemüse und Dressing gut vermengen; dazu getoastetes Sauerteigbrot reichen

Liebe Ernteteiler*innen,



Am Wochenende haben einige fleißige Helfer*innen die restlichen Zwiebel vom Feld eingesammelt. Danke!! Die Zwiebelernte heuer fällt sehr gut aus und die Versorgung für Herbst und Winter ist gesichert.

Heute haben wir trotz (oder dank?) der Hitze wieder ein schönes Sommerkisterl für euch zusammenstellen können. Lasst es euch schmecken!

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

Diese Woche für euch geerntet:

Salat: 2 (sehr) kleine Salate

Zucchini, Paprika

Gurken: zurzeit ausschließlich aus dem Folientunnel

Paradeiser: die großen und schon etwas weicheren Fleischtomaten sind aus dem Freiland, alle anderen aus dem Folientunnel

Stangensellerie: als Ganzes geerntet, etwaige braune Blätter entfernen, die anderen Blätter lassen sich super trocknen und im Winter als Suppewürze verwenden – oder frisch zb als Salatbeigabe

Rote Rüben: vielleicht etwas ungewöhnlich, haben wir heute die weiße Rote-Rüben-Sorte *Blankoma* geerntet. Das Grün kann wie Mangold verwendet werden

Neuseeländer Spinat: gehört zur Familie der Eiskrautgewächse; alle Blattspresse und zarten Stielteile sind verwendbar (harte, zähe Stielteile bitte entfernen!); ein Blattgemüse, das wie Spinat oder Mangold zu verwenden ist; kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft würzen oder in der Pfanne anbraten

Türkische Gewürzpaprika: scharf, zwei kleine Stück beim Spinat im Plastiksackerl

Gemüsezwiebel: im Gegensatz zu den Lagerzwiebeln sind sie deutlich milder und darum auch roh ein Genuss, wir haben euch zum verkosten ein Tricolore ins Kisterl gepackt (braun, weiß, rot)

Kräuter:

1 Bund **Basilikum:** die hübsche und geschmacklich hervorragende Sorte *Magical Michael*

1 Bund **Minze:** blüht schon etwas aber noch gut, die Sorte *Grapefruit-Minze*

Rezeptideen der Woche

Gemüsepfanne mit Dinkelreis

vegan, für 2 Personen (oder gleich doppelte Menge machen)

Rezept von Christoph

ca. 50 Minuten

- **1 Tasse (120 g) Dinkelreis** in einem Sieb waschen und dann mit der doppelten Menge **Gemüsebrühe** und **2 EL gehackten Sellerieblättern** ca. 40-45 min köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist
- In der Zwischenzeit **1 Zwiebel** halbieren und in Ringe schneiden, **1 Gewürzpaprika** fein, **4 Stangen Sellerie** in 2 cm lange Stücke schneiden, **1 Paprika** halbieren und in Streifen schneiden, **1 kleine Zucchini** und **1 mittelgroße Gurke** würfeln, eine gute Handvoll **Neuseeländerspinat** zerteilen und harte Stielteile entfernen, das Blattgrün von den Roten Rüben waschen und in breite Streifen schneiden.
- Etwas Öl in eine große Pfanne/Wok geben, zuerst die Zwiebel zusammen mit **1 TL Fenchelsamen**, **1 TL Koriandersamen** und **1 TL Kümmel** und dem Gewürzpaprika anbraten, dann den Paprika und den Stangensellerie zugeben, kurz mitbraten, dann die Zucchini- und Gurkenwürfel sowie den Neuseeländerspinat zugeben und ebenfalls ein paar Minuten bei starker Hitze mitbraten, bis alles bisschen Farbe bekommt, am Schluss die Rübenblätter mitbraten bis sie zusammengefallen sind.
- Den Dinkelreis unter das Gemüse heben und noch 2 Minuten mitbraten. Mit gezupftem Basilikum dekorieren und mit einem grünen **Salat** servieren.

Gebackene Rote Rüben mit Paprika-Paradeissauce

vegetarisch, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 60 Min

- **400 g weiße Rote Rüben** waschen, die Blätter abschneiden; die Knollen mit der Schale in Alufolie gut einwickeln und bei 200° Grillfunktion ins Backrohr legen
- **2 entkernte Paprika**, geviertelt, mit der Hautseite nach oben dazu aufs Backblech legen und 20 Min. backen; die Paprika aus dem Ofen nehmen, abdecken, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen, die Paprikastücke in schmale Streifen schneiden
- die Roten Rübenknollen bei Umluft 200° weitere 30 bis 40 Min. backen bis sie sich beim Einstich mit der Gabel weich anfühlen
- **1 TL Koriandersamen** kurz in Olivenöl sanft anschwitzen, **1 gepresste Knoblauchzehe**, **200 g klein gewürfelte Paradeiser**, **1 TL Rohrohrzucker**, die abgerieben Schale und den Saft einer **½ Bio-Zitrone**, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 15 Min. sanft schmoren lassen; vom Herd nehmen und 2 EL gehackten **Basilikum** und die Paprikastreifen untermengen
- **100 g griechisches Joghurt** mit reichlich gehackter **Minze** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- die Rüben aus der Folie nehmen, schälen und in Spalten schneiden; etwas abkühlen lassen; dann mit einer **½ in feine Ringe geschnittenen Zwiebel**, wenig Salz und etwas Olivenöl vermengen
- die Rote Rübenstücke auf Tellern anrichten, die Paprika-Paradeissauce draufgeben und mit dem Joghurt-Dip betreufeln

Taboulé mit Kichererbsen

vegan, für 2 Personen

Rezept von Lilli

ca. 30 min (+ Einweich/Kochzeit)

- **150 g Kichererbsen** über Nacht einweichen und am nächsten Tag in frischem Wasser mit **½ TL Natron** ca. 45 Min. bissfest köcheln, abgießen und abtropfen lassen; die Kichererbsen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL gemahlenem **Kreuzkümmel** vermengen; abkühlen lassen
- **5 Stangen vom Stangensellerie** von den Blättern befreien und in sehr feine Streifen schneiden; **150 g Paradeiser** in kleine Würfel schneiden; **½ Gurke** halbieren und in feine Scheiben schneiden; **2 EL Basilikum** fein schneiden;
- ein Dressing aus dem Saft einer **Zitrone**, **1 EL Essig**, **2 EL Olivenöl**, **1 TL Dijonsenf**, **1/2 TL Honig**, Salz und **Cayennepfeffer** zubereiten
- Kichererbsen, Gemüse und Dressing gut vermengen; dazu getoastetes Sauerteigbrot reichen