

## Liebe Ernteteiler\*innen,

Kommendes Wochenende findet das österreichweite Solawi-Sommertreffen statt. Ich freu mich schon sehr drauf – schon seit ich vor 4 Jahren selber Ernteteiler bei Ochsenherz geworden bin, engagieren sich meine Partnerin und ich in der Vernetzung mit anderen Solawis im ganzen Land. Mittlerweile stehen wir kurz vor dem Aufbau eines professionellen Netzwerks, wofür beim Treffen entscheidende Schritte gesetzt werden sollen. So soll das Konzept der Solidarischen Landwirtschaft weiter gestärkt und verbreitet werden!

Daneben wird natürlich auch die Ernte eingebracht – lasst es euch schmecken!  
Christoph und das Team von GeLa Ochsenherz



## Diese Woche für euch geerntet:

**Salat:** 1 grüner Blattsalat

**Zucchini, Gurken, Paprika**

**Paradeiser:** manche Exemplare haben Fruchtfäule (brauner Fleck am unteren Ende), das kann ausgeschnitten werden und die Tomaten sind bedenkenlos genießbar

**Chili:** ein Stück zusammen mit den Tomaten im Papiersacker!!

**Okra:** eine kleine Portion in der Papptasse. Man kann sie einfach in der Pfanne in Olivenöl anbraten und salzen.

**Karotten**

**Kürbis:** die ersten Kürbisse sind reif! Wir starten mit einem klassischen orangen *Hokkaido*, die Schale kann mitverzehrt werden. Sie sind heuer recht klein, daher je ein bis zwei Stück.

**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.

**Amaranth:** ein Bund mit violett-grünen Blättern, kann wie Spinat verkocht werden (Blätter vom harten Stiel zupfen)

**Zwiebel, Knoblauch**

**Kräuter:**

1 Bund **Koriander**

1 Bund **Liebstöckl** (lässt sich sehr gut für die spätere Verwendung trocknen, einfach luftig an einem warmen, aber dunklen Ort aufhängen oder auflegen)

## Rezeptideen der Woche

### Tamales aus frischem Mais

vegan möglich, für 2 Personen

Aus dem Gela-Kochbuch, von einer unbekannteren Ernteteilerin

ca. 25 Minuten + 90 Min dämpfen

- **4 Maiskolben** schälen, die Schalen abwaschen und zur Seite geben.
- Den Mais auf einem Holzbrett senkrecht aufstellen und von den Kolben schneiden, und in einem Mixer etwa 5 Min. fein pürieren. Dann **1 EL Crème fraiche, 1 EL Sauerrahm (oder 2 EL vegane Alternative), 20 g weiche Butter/Margarine, 1 TL Zucker, 1 TL Backpulver** vermengen, zum Mais geben und nochmal gut durchmischen. Er soll eine hummusähnliche Konsistenz erhalten, bei Bedarf mit etwas Rahm verdünnen oder mit Polenta andicken.
- Mit Salz und evtl Zucker abschmecken.
- Je 1 bis 2 EL der Masse auf die Mitte eines Maisblatts geben, zuerst seitlich und dann längs zusammenfallen. Dann längs falten, so dass das Päckchen nur mehr oben offen ist. Oder einfach ausprobieren wie's für euch am besten passt, hauptsächlich die Masse rinnt nicht aus.
- Einen Bambus-Dämpfer oder Dämpfeinsatz mit einer Schicht der übrigen Blätter auslegen und die Päckchen eng nebeneinander geschindelt darauf platzieren. Für ca. 90 Minuten dämpfen, dabei wenn nötig Wasser nachfüllen nicht vergessen.
- Mit diversen Salsas, scharfen Saucen, Chutneys und Sauerrahm servieren. Ein bisschen geriebener Käse oder zerbröckelter Feta ist auch nicht schlecht.
- Rezeptvorschlag für scharfe Tomatensalsa: **2 große Paradeiser** würfeln, **1 kleine Zwiebel** fein würfeln, **1 Chili** fein hacken und alles mit einem Dressing aus dem Saft einer halben **Zitrone/Limette**, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehacktem **Koriander** vermengen.

### Ofengemüse mit Halloumi und Gewürzmischung

vegan möglich, für 4 Personen

Rezept von Lilli

ca. 40 Min

- für die Würzmischung **1 EL Koriandersamen** und **1 EL Kreuzkümmelsamen** in einer trockenen Pfanne anrösten und dann im Mörser gemeinsam mit **1 EL Pfefferkörnern** zerstoßen; **140 g Haselnusskerne** im Backrohr bei 180° rösten, dann etwas abkühlen lassen und die Schale zwischen den Händen herunter reiben; **70 g Sesamsamen** auch im Backrohr 2 Min. rösten; Alles gemeinsam mit 1 TL Salz im Mörser fein vermahlen; diese Gewürzmischung hält sich in einem Glas verschlossen 2 Wochen lang
- Den **Hokkaido-Kürbis** halbieren, entkernen, in 1 cm breite Scheiben schneiden; **400 g Karotten** schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden; **1 große Zucchini** längs halbieren und in fingerbreite Scheiben schneiden; in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, **2 zerdrückten Knoblauchzehen**, gehacktem **Liebstöckl** und Salz vermengen, auf einem Backblech ausbreiten und ca. 20 Min. bei 190° backen
- **200 g Halloumi** oder **Soja-Tempeh** in Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer Pfanne beidseitig goldbraun braten
- Gemüse auf Tellern anrichten, mit Halloumi/Tempeh und 1/3 von der Würzmischung bestreuen und dazu einen Blattsalat servieren

### Gebratener Amaranth mit Spiegelei

vegetarisch, für 2 Personen

Rezept von Christoph

schnell & einfach

- **1 Zwiebel** halbieren und in Ringe schneiden, **½ Chili** und **2 Knoblauchzehen** fein hacken
- Die **Amaranthblätter** waschen und vom Stängel zupfen, in breite Streifen schneiden
- In einer tiefen Pfanne in etwas Bratöl zuerst die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig andünsten, dann Chili und Knoblauch mitbraten und dann den Amaranth zugeben. So lange mitbraten bis die Blätter zusammengefallen sind (evtl etwas Wasser zugeben), dann mit dem Kochlöffel zwei Löcher machen und jeweils ein Ei hineinschlagen. Kurz stocken lassen, dann bei mäßiger Hitze zugedeckt weiterziehen lassen, bis das Eiweiß gut durch ist. Salzen, Pfeffern und mit zerzupftem **Koriander** bestreuen.
- Den Amaranth zB zu Polenta oder einem Sauerteigbrot servieren.