

**Knoblauch**  
**Karotten**  
**Wirsing**  
**Zuckermais**  
**Zucchini**  
**Feigen**  
**Pikante Paprika "Extra Cipôs"**  
**Chili Elefant**  
**Paprika**  
**Jungzwiebel Bund**  
**Salatkopf**  
**Sauerampfer**  
**Schnittlauch**  
**Basilikum**

Genovese, Rosso, a foglia di lattuga & Griechischer

### **Salbei**

Trocknen für den Winter - aufkochen und gurgeln bei Halsweh

### **Rosmarin**

### **Aroniabeeren**

Frisch verarbeiten oder trocknen

**Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!**

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!  
Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



## 16. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**  
Das Hoffest war wieder sehr  
fein, mit tollem Essen und  
genialer Musik von Edin Bosoć.

### **Rezepte:**

#### **Aroniabeeren-Feigen-Muffins** (für 2 Personen)

- Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen und Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden oder leicht einfetten.
- In einer kleinen Schüssel 1 Tasse pflanzliche Milch und 1 TL Apfelessig oder Zitronensaft vermengen. Beiseite stellen, um eine vegane Buttermilch zu bilden.
- In einer großen Schüssel 2 Tassen Mehl, 1/2 Tasse Zucker, 1 TL Backpulver, 1/2 TL Natron und Salz vermischen. Falls du Zitronenschale verwendest, füge sie ebenfalls hinzu.
- Falls du den Leinsamen-Ei-Ersatz verwendest, rühre 1 TL gemahlene Leinsamen mit 2,5 TL Wasser in einer kleinen Schüssel um und lasse es einige Minuten stehen, bis es eine gelartige Konsistenz erreicht.
- Füge nun die pflanzliche Milchemischung, 1/3 Tasse Pflanzenöl, das Vanilleextrakt und den Leinsamen-Ei-Ersatz (falls verwendet) zu den trockenen Zutaten hinzu. Rühre vorsichtig, bis alles gerade so kombiniert ist. Es ist in Ordnung, wenn der Teig noch leicht klumpig ist.

- Vorsichtig die Aroniabeeren und Feigenstücke unter den Teig heben.
- Verteile den Teig gleichmäßig in den vorbereiteten Muffinförmchen, etwa bis zu 2/3 voll.
- Backe die Muffins im vorgeheizten Ofen für etwa 18-20 Minuten oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte eines Muffins gesteckt wird, sauber herauskommt.

### **Mais-Chili-Suppe** (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Jungzwiebeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren einige Minuten anbraten, bis sie weich und duftend sind.
- Füge die in Stücke geschnittenen Maiskolben hinzu und brate sie für weitere 2-3 Minuten an, um ihre Aromen freizusetzen.
- Gieße die Gemüsebrühe in den Topf und rühre gut um. Lass die Suppe aufkochen und reduziere dann die Hitze auf mittel-niedrig.
- Füge den gemahlene Kreuzkümmel und das geräucherte Paprikapulver hinzu. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- Lass die Suppe für etwa 20-25 Minuten köcheln, bis die Maiskörner auf den Kolben weich sind.
- Entferne die gekochten Maiskolbenstücke aus der Suppe und stelle sie beiseite.
- Verwende einen Pürierstab oder Mixer, um die Suppe im Topf vorsichtig zu pürieren, bis sie glatt ist.
- Schneide die gekochten Maiskörner von den Kolben und gib sie zurück in die pürierte Suppe.
- Den Limetten- oder Zitronensaft unterrühren. Schmecke erneut ab und passe die Gewürze an, falls nötig.

### **Gemüseglasch** (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Jungzwiebeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren einige Minuten anbraten, bis sie weich und duftend sind.
- Füge die Karotten, Paprika, Zucchini und Wirsing hinzu. Brate das Gemüse für etwa 5 Minuten an, bis es leicht angebräunt ist.
- Füge das Paprikapulver, Kreuzkümmel, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzu. Rühre alles gut um, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.
- Gieße die gehackten Tomaten und Gemüsebrühe in den Topf. Rühre das Tomatenmark ein und bringe die Mischung zum Kochen.
- Reduziere die Hitze auf mittel-niedrig, decke den Topf ab und lasse das Gemüseglasch für etwa 20-25 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich und die Aromen gut miteinander vermischt sind.
- Schmecke die Mischung ab und passe die Gewürze bei Bedarf an.
- Das Gemüseglasch mit Brot servieren und mit frischem Schnittlauch garnieren.

## **Diese Woche im Kisterl:**

### **Paradeiser**

### **Apfelmus**

von den Äpfeln aus Opas Garten