

## Diese Woche im Kisterl:

Paradeiser

Saures Chutney

Mit Grünen Äpfeln, Pflaumen und Chili

Knoblauch

Melanzani

Karotten mit Grün

Zucchini

Stangensellerie

Ribisel & Feigen

Pikante Paprika "Extra Cipôs"

Süße Pfefferoni Sigaretta

Chili De Cayenne

Porree

Salatkopf

Rote Rübe

Schnittlauch

Nana Minze

Currykraut

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



## 14. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Das Wintergemüse wächst

heran - Zuckerhut, Chinakohl,

Pak Choi, Rübstiel, Mizuna und

Winterrettiche kommen bald in

den Boden.

## Rezepte:

**Curry** (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch, den Porree (weiße Teile) und das Currykraut hinzufügen. Kurz anbraten, bis sie duften.
- Die gewürfelten Melanzani, Zucchini und wenn gewünscht Cayennepfeffer - Schoten in den Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Die Gewürze (Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver, geriebener Ingwer) hinzufügen und gut vermengen, sodass das Gemüse gleichmäßig gewürzt ist.
- Die Kokosmilch in den Topf gießen und alles gut umrühren. Bei Bedarf können Sie auch etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz der Soße zu erreichen.
- Das Curry bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Aromen sich gut vermischt haben. Das dauert normalerweise etwa 15-20 Minuten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Das Curry vom Herd nehmen und die grünen Teile des Porree unterrühren.
- Das fertige Curry über Reis oder mit Naan-Brot servieren.

### **Rote Karotten-Grün-Suppe** (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Pflanzenöl erhitzen. Den gehackten Knoblauch und Porree (weiße Teile) hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie glasig sind.
- Die geschnittenen Karotten, geschälte Rote Rübe und Stangensellerie hinzufügen. Kurz anbraten, bis sie leicht angebräunt sind.
- Das Karotten-Grün in den Topf geben. Den Kreuzkümmel hinzufügen und alles gut vermengen.
- Die Gemüsebrühe hinzufügen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Suppe abgedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (ungefähr 20-25 Minuten).
- Die Suppe vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer oder in einem Mixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
- Die Suppe zurück in den Topf geben und bei Bedarf mehr Gemüsebrühe hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Porree (grüne Teile) unterrühren. Bei Bedarf können Sie auch einen Spritzer Zitronensaft oder Apfelessig hinzufügen, um die Aromen aufzufrischen.
- Die fertige Suppe in Schalen gießen und mit frischem Brot servieren.

### **Herzhafte Eierspeise (oder Vegane Tofu-Rührsteg)**

(für 2 Personen)

- In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet.
- Die süßen Pfefferoni-Ringe in die Pfanne geben und einige Minuten lang sautieren, bis sie leicht weich werden.
- Die halbierten Kirschtomaten oder Paradeiser in die Pfanne geben und kurz mitbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Die gehackte Nana-Minze in die Pfanne geben und alles gut vermengen.
- (Für die Eierspeise) In einer Schüssel die Eier aufschlagen und leicht verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die verquirlten Eier über die Gemüsemischung in die Pfanne gießen. Die Hitze leicht reduzieren und die Eier langsam stocken lassen, dabei gelegentlich vorsichtig umrühren. Sobald die Eier gestockt sind, die Pfanne vom Herd nehmen.
- (Für die vegane Tofu-Rührsteg-Variante) Die zerbröckelten Tofustücke in die Pfanne geben und leicht anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Die süßen Pfefferoni und halbierten Kirschtomaten hinzufügen. Kurz anbraten, bis sie weich werden. Die gehackte Nana-Minze unterrühren und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die herzhafte Eierspeise oder die vegane Tofu-Rührsteg-Variante auf Teller verteilen. Optional können Sie Feta-Käse darüber bröckeln.
- Mit frischem Baguette/ Brot und Honig servieren.