

## Diese Woche im Kisterl:

Porree

Knoblauch

Rucola

Physalis

Tomatillo

Paprika

Petersilie

**Rettich Mix mit Grün**

Wassermelonen Rettich, Wiener Runder Kohlschwarzer

**Hokkaido Kürbis**

**Knollensellerie mit Grün**

Pastinake

Karotten

Melanzani

Tomatensauce

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's

### 24. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Es wurzelt im Herbstkisterl!



## Rezepte:



### Melanzani-Involtini mit Tomatillo-Physalis-Salsa

- Melanzani längs in dünne Scheiben schneiden, salzen und etwa 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Trocken tupfen und mit Olivenöl bepinseln.
- Die Scheiben in einer Grillpfanne oder im Backrohr bei 220 °C weich und goldbraun rösten.
- Tomatillos, Physalis, Paprika und Knoblauch grob schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne kräftig anrösten.
- Mit etwas Limettensaft, Kreuzkümmel, Salz und Chili abschmecken und grob pürieren. Die Salsa soll noch etwas Struktur behalten.

- Ricotta (oder veganen Frischkäse) mit Zitronenabrieb, Pfeffer und etwas Olivenöl verrühren.
- Die Melanzanischeiben mit der Creme bestreichen, einrollen und nebeneinander in eine Auflaufform setzen.
- Bei 190 °C etwa 15 Minuten fertig backen und mit der warmen Tomatillo-Physalis-Salsa servieren.

### **Ofengerösteter Hokkaido mit Pastinaken-Karotten-Crème und Petersilienöl**

- Hokkaido entkernen, in Spalten schneiden und mit Schale verwenden. Mit Olivenöl, Salz, geräuchertem Paprikapulver und etwas Thymian marinieren.
- Bei 200 °C etwa 30–35 Minuten rösten, bis die Spalten außen karamellisiert und innen weich sind.
- Pastinaken und Karotten grob schneiden und in Salzwasser weich kochen.
- Abgießen und mit Butter (oder veganer Butter), etwas Obers (oder Hafercuisine), Muskat und schwarzem Pfeffer zu einer glatten, kräftigen Crème pürieren.
- Petersilie mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und gerösteten Sonnenblumenkernen zu einem groben Kräuteröl mixen.

- Die Pastinaken-Karotten-Crème auf Tellern verstreichen, Kürbisspalten darauf anrichten und mit Petersilienöl sowie gerösteten Kürbiskernen vollenden.

### **Japanische Rettich-Okonomiyaki mit Lauch und Knollensellerie**

- Wassermelonenrettich, Wiener Runden Kohlschwarzen und Daikon grob raspeln. Das Grün der Rettiche fein schneiden.
- Porree in feine Ringe schneiden und Knollensellerie grob raspeln.
- Alles vermengen und mit Mehl (ca. 120 g), Eiern (2 Stück; alternativ 2 EL Kichererbsenmehl und etwas Wasser), Sojasauce (2 EL), Sesamöl (1 EL) und Pfeffer zu einer formbaren Masse verrühren.
- Bei Bedarf etwas Wasser oder Mehl ergänzen. Die Masse soll zusammenhalten, aber nicht zu trocken sein.
- In einer Pfanne mit Öl kleine, dickere Fladen formen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten langsam goldbraun braten.
- Für die Sauce Sojasauce (2 EL), Reisessig (1 EL), etwas Ahornsirup und Sesam verrühren.

- Das Selleriegrün fein hacken und mit Sesam und der Sauce über die fertigen Fladen geben.

#### **4. Mediterrane Polenta mit würziger Paradeiser-Rucola-Sauce**

- Polenta in Gemüsebrühe (ca. 250 g Polenta auf 1 l Flüssigkeit) langsam einrühren und unter regelmäßigem Rühren cremig kochen.
- Mit Butter (oder Olivenöl), Parmesan (oder veganer Hefeflocken-Mandel-Mischung), Salz und Muskat abschmecken.
- Die Tomatensauce mit etwas Olivenöl, Knoblauch, schwarzem Pfeffer und einer Prise Chiliflocken erhitzen und einige Minuten einkochen lassen.
- Rucola grob schneiden und erst ganz zum Schluss unter die Sauce heben, damit er sein Aroma behält.
- Die cremige Polenta auf Tellern anrichten und die würzige Paradeiser-Rucola-Sauce darübergeben.
- Mit gerösteten Pinienkernen und etwas Zitronenabrieb vollenden.