

Diese Woche im Kisterl:

Jungzwiebel

Karotten

Pfefferoni Jalapeños & Elefant

Basilikum Rosso, a foglia di lattuga & Genovese

Paprika

Paradeiser

Tomatillo & Physalis

Schwarzkohl

Pastinake

Schnittsellerie

Japanischer Sommerrettich mit Grün

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



20. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Diese Woche ist das Kisterl
etwas weniger schwer - Ein
Meer an Paprika leiten den
Herbst ein.

Rezepte:



Gefüllte Paprika mit Tomatillo, Paradeisern & Basilikum

- Paprika längs halbieren und Kerne entfernen; besonders große Paprika können auch nur oben aufgeschnitten und im Ganzen gefüllt werden.
- Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden und in Olivenöl langsam anbraten.
- Knoblauch fein hacken und kurz mitrösten.
- Tomatillos würfeln und dazugeben, anschließend Paradeiser grob schneiden und mitköcheln lassen, bis eine dicke, aromatische Sauce entsteht.
- Gekochten Reis (ca. 250 g) unterrühren und mit Salz, schwarzem Pfeffer und etwas geräuchertem Paprikapulver (ca. 1 TL) abschmecken.

- Die Paprikahälften großzügig mit der Mischung füllen und in eine geölte Form setzen.
- Mit Olivenöl beträufeln und bei 190 °C etwa 35–40 Minuten backen, bis die Paprika weich und an den Rändern kräftig geröstet sind.
- Basilikum Genovese und a foglia di lattuga grob zupfen und kurz vor dem Servieren über die Paprika geben.
- Mit einem Klecks Sauerrahm oder Joghurt servieren; vegan mit pflanzlichem Joghurt.

Schwarzkohl mit gerösteter Pastinake, Karotte & Basilikum-Crunch

- Pastinaken und Karotten längs halbieren oder in dicke Stifte schneiden und mit Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen.
- Bei 200 °C im Backrohr rösten, bis das Gemüse kräftig gebräunt und weich ist.
- Die dicken Mittelrippen des Schwarzkohls entfernen und die Blätter grob schneiden.
- Schwarzkohl in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl kräftig anbraten.
- Mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen, Deckel auflegen und einige Minuten schmoren, bis die Blätter zart, aber noch bissfest sind.
- Basilikum Rosso grob hacken und mit gerösteten Sonnenblumenkernen (ca. 3 EL), Olivenöl (ca. 3 EL), Zitronensaft (1 EL), Salz und Pfeffer zu einem groben Pesto zerreiben.
- Geröstete Pastinaken und Karotten auf dem Schwarzkohl anrichten und mit dem Basilikum-Pesto beträufeln.
- Mit gerösteten Kernen und etwas Zitronenschale abschließen.

Jalapeño-Elefanten-Pfefferoni mit Tomatillo-Physalis-Salsa & cremiger Polenta

- Pfefferoni längs halbieren und je nach gewünschter Schärfe die Kerne teilweise entfernen.
- Mit Olivenöl einreiben und bei 220 °C im Backrohr rösten, bis die Haut dunkle Stellen bekommt und die Pfefferoni weich werden.
- Tomatillos halbieren und Physalis vierteln.
- Jungzwiebeln fein schneiden und gemeinsam mit Tomatillos und Physalis in etwas Olivenöl kräftig anrösten.
- Mit Zitronen- oder Limettensaft (ca. 2 EL), Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
- Basilikum Genovese grob schneiden und unter die noch warme Salsa heben.
- Polenta (ca. 200 g Maisgrieß) mit Wasser oder Gemüsefond (ca. 800 ml) cremig kochen und mit Butter (ca. 30 g) und Parmesan (ca. 40 g) verfeinern; vegan mit Olivenöl und Hefeflocken.
- Die cremige Polenta auf Teller verteilen, geröstete Pfefferoni darauflegen und großzügig mit der warmen Tomatillo-Physalis-Salsa überziehen.
- Mit Basilikum und etwas Olivenöl servieren.

Japanischer Sommerrettich mit Karotten, Rettichgrün & Sesam

- Sommerrettich schälen und in dicke Halbmonde oder Stifte schneiden.
- Karotten schräg in Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Rettich in etwas Öl kräftig anbraten.
- Mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen, Deckel auflegen und 5–8 Minuten schmoren, sodass das Gemüse weich wird, aber noch Biss behält.

- Das Rettichgrün gründlich waschen, grob schneiden und gemeinsam mit dem Schnittsellerie in die Pfanne geben.
- Sojasauce (ca. 2 EL), Reisessig (ca. 1 EL), geriebenen Ingwer (ca. 1 TL) und Sesamöl (ca. 1 TL) verrühren und über das Gemüse geben.
- Kurz bei hoher Hitze einkochen lassen, bis alles glänzt und die Sauce am Gemüse haftet.
- Mit geröstetem Sesam (ca. 2 EL) und fein geschnittenem Jungzwiebelgrün bestreuen.
- Dazu Reis oder gebratene Nudeln servieren.