

Diese Woche im Kisterl:

Kürbis Butternuss

Knoblauch

Zwiebel

Paprika

Pfefferoni Milder Spiral (Schärfe 0)

Paradeiser & Tomatillo & Physalis

Pak Choi

Basilikum

Paradeissauce

Asia Salate

Kurkuma

Pastinake

Pfefferoni Jalapeño (3-5), Diavoleto (6-7)

Spargelsalat

Strunk schälen bis zum weichen Kern und wie Spargel verwenden

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



23. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Herbstfarben sind im
Waldgarten angekommen.

Rezepte:

🍈 Ofen-Butternuss mit Kurkuma, milden Spiral-Pfefferoni und Basilikum

- Butternuss schälen, in Spalten schneiden und mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Kurkuma vermischen.
- Milden Spiral-Pfefferoni in Ringe schneiden und untermischen. Bei 200 °C etwa 25–35 Minuten rösten, bis der Kürbis weich und an den Rändern goldbraun ist.

- Knoblauch fein hacken und mit etwas Öl kurz in einer Pfanne anrösten. Mit einem Schuss Zitronensaft und etwas Wasser verrühren.
- Das Knoblauchöl über den fertigen Kürbis träufeln und frisch geschnittenen Basilikum darüberstreuen.
- Mit gerösteten Kürbiskernen und knusprigem Brot servieren.

Gefüllte Paprika mit Pastinake und Paradeissauce

- Paprika längs halbieren und Kerne entfernen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl glasig anbraten.
- Pastinake grob raspeln und dazugeben. Mit (150 g) gekochtem Reis, Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver vermischen.
- Die Paprikahälften mit der Mischung füllen und in eine Auflaufform setzen.
- Paradeissauce mit etwas Wasser verdünnen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und rund um die Paprika verteilen.
- Bei 190 °C etwa 30–40 Minuten backen, bis die Paprika weich und die Füllung durchgegart ist. Nach Bedarf etwas Wasser nachgießen.

- Mit frischen Kräutern und gerösteten Sonnenblumenkernen servieren (vegan: Füllung ohne Käse zubereiten).

Pak Choi mit Tomatillo-Paradeiser-Sauce und scharfem Chili

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl anbraten.
- Tomatillos und Paradeiser würfeln, dazugeben und etwa 10–15 Minuten zu einer fruchtig-säuerlichen Sauce einkochen.
- Jalapeño und Diavoleto fein schneiden und nach gewünschter Schärfe dosiert unterrühren. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
- Pak Choi längs halbieren oder vierteln. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl zuerst die Schnittflächen kräftig anbraten, dann wenden und mit einem kleinen Schuss Wasser zugedeckt bissfest dünsten.
- Pak Choi mit der Sauce anrichten und frisch geschnittenen Basilikum darübergeben.
- Mit Reis oder gebratenen Nudeln servieren (vegan: Sojasauce ohne tierische Zusätze verwenden).

Spargelsalat und Asia-Salate mit geröstetem

Kurkuma-Sesam-Dressing

- Beim Spargelsalat („Chinesische Keule“, *Lactuca sativa*) die grünen Blätter vom Strunk trennen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und wie gewöhnliche Salatblätter verwenden.
- Den Strunk großzügig schälen, bis nur noch der zarte, weiche Kern übrig ist. In schräge Scheiben schneiden und in Salzwasser etwa 3–5 Minuten bissfest kochen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Asia-Salate und Spargelsalatblätter waschen, trocken schleudern und auf einer Platte anrichten. Die gegarten Strunkstücke darauf verteilen.
- Für das Dressing frisch geriebenen Kurkuma mit (3 EL) Sesamöl, (2 EL) Reisessig, (1 EL) Sojasauce, (1 TL) Honig oder Zucker und (2 EL) Wasser verrühren.
- Knoblauch fein hacken und mit etwas Sesam in einer Pfanne kurz anrösten. Abkühlen lassen und unter das Dressing rühren.
- Das Dressing erst unmittelbar vor dem Servieren über die Salate geben. Dazu frisches Brot oder knusprige Fladenbrote reichen (vegan: Zucker statt Honig verwenden).