

Diese Woche im Kisterl:

Rettich Mix

Knoblauch

Zwiebel

Mangold

Hokkaido Kürbis

Physalis

Feigen

Quitte

aus dem Heimgarten

Karotten

Topinambur

Pastinake

Petersilie

Thai Chili

Erdbeermarmelade

Erdbeeren von Kaiser's Bio-Hof

Salatkopf

Rosmarin

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

25. Gemüsebox

Liebe Ernteteiler*innen,

Das letzte Kisterlmonat steht
vor der Tür - bis 21.11. geht die
Saison noch. Einige Schmankerl
warten noch auf deine Küche.



Rezepte:

Kürbis-Topinambur-Rosmarin-Suppe

- Zwiebel und Knoblauch in **1 EL Öl** anschwitzen.
- Kürbis und Topinambur würfeln, dazugeben, kurz mitrösten.
- Mit **500 ml Gemüsebrühe** aufgießen, **1 TL Rosmarin** zufügen, ca. **20 Minuten** weichkochen.
- Fein pürieren, **200 ml Kokosmilch (oder Schlagobers)** einrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen oder Kräuteröl toppen.

Ofen-Gemüse mit Thai-Chili-Joghurt

- Karotten, Pastinake und Topinambur mit einer Gemüsebürste waschen, in Stücke schneiden und mit **1 EL Öl**, Salz und Pfeffer mischen.
- Auf dem Blech bei **200 °C ca. 25 Minuten** rösten.
- Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl kurz anbraten.
- Chili fein hacken, mit **150 g Joghurt (oder Sojajoghurt)** und **1 EL Zitronensaft** verrühren.
- Gemüse mit den Röstzwiebeln mischen, auf Tellern anrichten und mit Chili-Joghurt servieren.

Salat mit Physalis, gerösteten Wurzeln & Quitten-Dressing

- Quitte schälen, weichkochen und **1 EL Quittenmus** für das Dressing abnehmen.
- **Honig (1 TL), Senf (1 TL), Apfelessig (2 EL) und Öl (3 EL)** einrühren, abschmecken.
- Karotten & Pastinake im Rohr bei **200 °C ca. 20 Minuten** rösten.
- Salat und Physalis anrichten, Wurzelgemüse dazugeben, mit dem Dressing beträufeln.

Mangold-Pasta mit Feigen

- Pasta in Salzwasser kochen.
- Zwiebel und Knoblauch in **1 EL Butter (oder Margarine)** anschwitzen.
- Mangold in Streifen schneiden, kurz mitbraten.
- Mit **50 ml Weißwein (oder Gemüsebrühe)** ablöschen, salzen und pfeffern.
- Pasta und grob geschnittene Feigen dazugeben, alles vermengen.
- Mit Parmesan (oder Hefeflocken) bestreuen und servieren.

Feigen-Erdbeer-Crumble

- Feigen und Erdbeeren (bzw. Marmelade) in eine kleine Auflaufform geben.
- Mehl, Butter, Haferflocken und Zucker zu Streuseln verreiben.
- Über das Obst geben und bei 180 °C ca. 25 Minuten goldbraun backen.
- Warm mit etwas Joghurt, Vanillesauce oder Kokoscreme servieren.