

## **Pfirsich**

Die ersten Waldgarten - Pfirsiche sind reif!

## **Stangenbohnen**

## **Japanischer Sommerrettich**

## **Gurke**

## **Stängel - Brokkoli**

## **Pfefferoni Milder Spiral (Schärfe 0)**

## **Pfefferoni De Cayenne**

## **Tomatillo & Paradeiser**

## **Zuckermais**

## **Wassermelone "Sugar Baby"**

## **Schnittknoblauch**

## **Rosmarin**

## **Mirabellen, Snack Trauben & Zwetschken**

Aus dem Heimgarten

**Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!**

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

# **SoLawi Waldgarten's**



## **14. Gemüsekiste**

### **Liebe Ernteteiler\*innen,**

Nächste Woche findet zum 3. Mal  
"Begegnungen am Feld" statt - Ich  
freue mich wenn du dabei bist:  
<https://verein-mut.eu/begegnungen-am-feld/>

## **Rezepte:**

### **Gefüllte Zucchini mit Melanzani und Tomatillo-Paradeisersauce**

- Zucchini halbieren und das Innere vorsichtig aushöhlen.
- Melanzani und Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch (2 Zehen) und Schnittknoblauch (1 EL) fein hacken.
- In einer Pfanne Olivenöl (2 EL) erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Schnittknoblauch anbraten.
- Melanzaniwürfel hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
- Die ausgehöhlte Zucchini-Mitte klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Paradeiser und Tomatillo grob würfeln und in die Pfanne geben. Alles gut vermischen.
- Mit Pfefferoni De Cayenne (nach Geschmack) würzen.
- Die Zucchinihälfte mit der Mischung füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

- Mit frischem Schnittknoblauch bestreuen und servieren.

## Rosmarin-Kartoffel mit Sommerrettich und Gurken-Joghurt-Dip

- Die Erdäpfel waschen und in Spalten schneiden.
- Rosmarin (2 Zweige) abzupfen und die Nadeln hacken.
- Die Erdäpfel in einer Schüssel mit Olivenöl (3 EL), gehacktem Rosmarin, Salz und Pfeffer vermischen.
- Auf ein Backblech legen und bei 200°C im Ofen für ca. 30-40 Minuten goldbraun backen. Während die Erdäpfel backen, Gurke reiben und überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.
- Sommerrettich fein reiben und beiseite stellen.
- Zwiebel (1 klein) und Knoblauch (1 Zehe) fein hacken.
- Naturjoghurt (200 g) mit Zitronensaft (1 EL), gehackter Zwiebel, Knoblauch und Gurke mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gebackenen Rosmarin-Kartoffeln mit dem Gurken-Joghurt-Dip und geriebenem Sommerrettich servieren.

## Stangenbohnen-Zuckermais Curry

- Stangenbohnen in mundgerechte Stücke schneiden.
- Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Stangenbohnen darin für mindestens 10-15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgießen und beiseite stellen.
- Zwiebel und Knoblauch (2 Zehen) fein hacken.
- Den Zuckermais vom Kolben schneiden.
- Milder Spiral Pfefferoni in Ringe schneiden.
- In einem großen Topf Olivenöl (2 EL) erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und optional Ingwer (1 TL gerieben) anbraten.
- Zuckermais hinzufügen und 5 Minuten anbraten.
- Curry-Pulver (2 EL) dazugeben und kurz mit anrösten.

- Milder Spiral Pfefferoni und die gekochten Stangenbohnen hinzufügen, dann mit Kokosmilch (400 ml) aufgießen. Alles gut umrühren.
- Das Curry bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Mirabellen-Pfirsich-Crumble

- Mirabellen, Pfirsiche und Zwetschken entkernen und in Stücke schneiden.
- Obst in eine gefettete Auflaufform geben und die Snack Trauben hinzufügen.
- In einer Schüssel Haferflocken (100 g), Mehl (100 g) und Zucker (50 g) mischen. Kalte Butter (100 g) in Stücke schneiden und unter die Haferflocken-Mischung kneten, bis Streusel entstehen.
- Die Streusel über das Obst in der Auflaufform geben.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180°C für ca. 25-30 Minuten backen, bis der Crumble goldbraun ist. Warm servieren, optional mit einer Kugel Vanilleeis.

## Diese Woche im Kisterl:

**Paradeiser**  
**Knoblauch**  
**Zwiebel**  
**Melanzani**  
**Zucchini**  
**Erdapfel**