

Paradeiser
Knoblauch
Zucchini
Melanzani
Chili Mix *“Elefant”, “Pineapple”, “Thai”*
Karotten
Paprika
Jungzwiebel Bund
Salatkopf
Roter Grünkohl
Radieschen Bund
Weintrauben
Kurkuma mit Grün
Fenchelgrün
Stangensellerie
Schnittlauch
Shiso
Saladmix

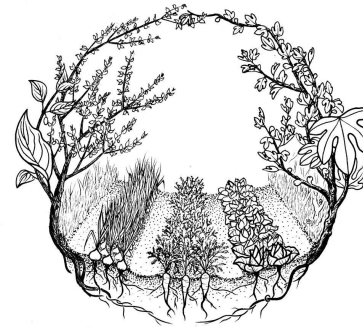
Fenchel, Kohlrabi, Mizuna, Rübstiel, Sauerampfer, Rucola

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



21. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,
Langsam wird das Feld für den Winter hergerichtet - Netze werden eingerollt und Beete abgemäht.

Rezepte:

Kurkuma Curry(für 2 Personen)

- Erhitze das pflanzliche Öl in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze.
- Füge die gehackten Jungzwiebeln und den gehackten Knoblauch hinzu. Brate sie für etwa 2 Minuten an, bis sie duften.
- Gib die fein gehackte frische Kurkumawurzel hinzu und brate sie für weitere 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren an.
- Füge das Currypulver und das Kreuzkümmelpulver hinzu und rühre gut um, um die Gewürze zu aktivieren.
- Füge die gewürfelte Melanzani, die gewürfelte rote Paprika und die in Scheiben geschnittene Stangensellerie hinzu. Brate das Gemüse für etwa 5-7 Minuten an, bis es leicht gebräunt ist.
- Gieße die Kokosmilch über das Gemüse und rühre gut um. Reduziere die Hitze auf niedrig und lasse das Curry für ca. 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse zart ist und die Sauce etwas eingedickt ist. Gelegentlich umrühren.

- Probiere das Curry und passe die Gewürze und das Salz nach deinem Geschmack an.
- Serviere das Curry heiß, garniert mit frischem Schnittlauch zusammen mit Reis (Kurkumagrün mitkochen)

Grünkohl Pfanne (für 2 Personen)

- Erhitze das pflanzliche Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
- Füge die gehackten Jungzwiebeln und den gehackten Knoblauch hinzu. Brate sie unter gelegentlichem Rühren für etwa 2 Minuten an, bis sie duften.
- Gib den grob gehackten Grünkohl in die Pfanne. Brate ihn unter ständigem Rühren etwa 5-7 Minuten lang an, bis er leicht welk wird und seine Farbe lebendig grün wird.
- Gieße die Sojasauce über den Grünkohl und rühre gut um, um sicherzustellen, dass die Sojasauce gleichmäßig verteilt ist. Brate den Grünkohl für weitere 2-3 Minuten an, bis er gut durchgezogen ist.
- Nimm die Pfanne vom Herd und füge das fein gehackte Fenchelgrün und Shiso hinzu. Rühre es in den Grünkohl.
- Gib den Zitronensaft über das Gericht und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Du kannst auch etwas Zitronenschale für zusätzliches Aroma hinzufügen, wenn du möchtest.
- Serviere den Grünkohl sofort als Beilage oder als Hauptgericht. Er passt gut zu Reis, Quinoa oder anderen Getreidesorten.

Couscous Salat (für 2 Personen)

- Koche den Couscous gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, normalerweise indem du 2 Teile Gemüsebrühe oder Wasser für 1 Teil Couscous verwendest. Lass ihn nach dem Kochen leicht abkühlen.

- In einer großen Schüssel kombiniere den gekochten Couscous, die gewürfelte rote Paprika, die geschnittenen Jungzwiebeln, den gehackten Knoblauch, die halbierten Weintrauben, die geraspelte Karotte und die gebratenen Zucchini Scheiben.
- Füge die gewürfelten Tomaten hinzu und vermische alles vorsichtig.
- In einer kleinen Schüssel mische den Zitronensaft und das Olivenöl. Gieße diese Dressing-Mischung über den Couscous-Salat.
- Gut umrühren, um sicherzustellen, dass alles gut miteinander vermischt ist.
- Schmecke den Salat mit Salz und Pfeffer ab und passe die Gewürze nach deinem Geschmack an.
- Lasse den Couscous-Salat vor dem Servieren etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen, damit sich die Aromen vermischen können.
- Vor dem Servieren mit frischem Shiso und Schnittlauch garnieren.

Diese Woche im Kisterl: