

# SoLawi Waldgarten's

## Diese Woche im Kisterl:

Salat

Zitronenbasilikum

Dille

Shiso

Zwiebel

Paradeiser

Knoblauch

Fenchel

Karottenbund mit Grün

Schnittlauch

Radieschenbund

Zucchini

Melanzani

Mangold

Stangensellerie "Chinese Pink"

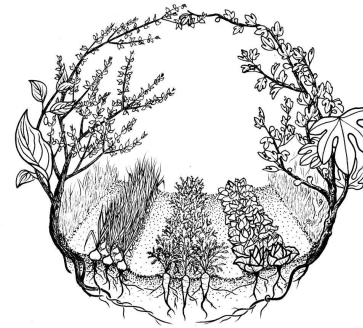
Chili "Extra Cipos"

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## 10. Gemüseboxe



**Liebe Ernteteiler\*innen,**

bald kommt eine Abholstation  
im 9. Bezirk hinzu! Auch beim  
Jäten geht einiges voran -  
sowohl bei der Befreiung der  
Kulturen als auch beim  
Nachwachsen.

## Rezepte:

### Gebratenes Zucchini-Melanzani-Gemüse (für 2 Personen)

- Zucchini und Melanzani waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
- In einer großen Pfanne oder einem Wok das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Füge die gehackten Knoblauchzehen hinzu und brate sie für etwa 1 Minute an, bis sie duften.
- Die Zwiebelringe hinzufügen und unter Rühren weiterbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
- Füge die leicht gesalzenen Zucchini- und Melanzani-Stücke in die Pfanne hinzu. Gegebenenfalls noch etwas Olivenöl hinzufügen, wenn das Gemüse zu trocken erscheint. Verteile das Gemüse in einer gleichmäßigen Schicht, damit es gut braten kann.
- Brate das Gemüse unter gelegentlichem Rühren, bis es weich ist und eine leichte Bräunung aufweist. Dies dauert normalerweise etwa 8-10 Minuten.

- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf weitere Gewürze (und Kräuter wie z.B. Zitronenbasilikum) hinzufügen, die du gerne magst.

### **Dazu Karottengrün-Chimichurri:**

- Das Karottengrün gründlich waschen und trocken tupfen.
- Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
- Die rote Chili entkernen und fein hacken. Achte darauf, dass du beim Schneiden der Chili Handschuhe trägst, um Hautreizungen zu vermeiden.
- In einem Mixer oder einer Küchenmaschine das Karottengrün, den gehackten Knoblauch und die gehackte rote Chili zusammengeben.
- Mixe alles grob, bis die Zutaten zerkleinert sind.
- Während der Mixer oder die Küchenmaschine läuft, gieße langsam das Olivenöl ein, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Je nach gewünschter Textur kannst du mehr oder weniger Öl hinzufügen.
- Füge den Weißweinessig oder Apfelessig hinzu und mixe alles noch einmal, bis die Zutaten gut miteinander vermischt sind.
- Schmecke das Karottengrün-Chimichurri mit Salz und Pfeffer ab und passe die Würze nach Bedarf an.
- 

### **Dill-Mangold-Palatschinken** (für 2 Personen)

- In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Füge die pflanzliche Milch und das Olivenöl hinzu und rühre alles gut um, bis ein glatter Teig entsteht.
- Den fein gehackten Mangold, den Dill und den Knoblauch in den Teig geben und gut vermischen, so dass alle Zutaten gut verteilt sind.

- In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen. Gieße eine kleine Menge des Palatschinkenteigs in die Pfanne, um kleine Palatschinken zu formen. Du kannst die Größe der Palatschinken nach deinem Geschmack variieren.
- Brate die Palatschinken auf jeder Seite für etwa 2-3 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Wiederhole den Vorgang, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist.
- Die fertigen Dill-Mangold-Palatschinken auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit zusätzlichem frischen Dill garnieren (oder mit Dill Joghurt Dip begleiten).

### **Shiso Suppe** (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Sesamöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Füge die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzu und brate sie für etwa 2 Minuten an, bis sie duften und leicht gebräunt sind.
- Füge die in dünne Streifen geschnittene Fenchel, Stangensellerie und Karotten in den Topf hinzu. Brate das Gemüse für weitere 3-4 Minuten an, bis es etwas weicher wird.
- Gieße die Gemüsebrühe in den Topf und bringe sie zum Kochen. Reduziere dann die Hitze, damit die Suppe köcheln kann.
- Füge die Sojasauce, den Reisessig und den braunen Zucker zur Suppe hinzu und rühre alles gut um. Lasse die Suppe für etwa 10-15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist und die Aromen gut eingezogen sind.
- Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab. Falls gewünscht, kannst du auch das geröstete Sesamöl hinzufügen, um den Geschmack zu intensivieren.
- Rühre die geschnittenen Shiso-Blätter in die Suppe ein und koche sie für weitere 1-2 Minuten, bis sie leicht welk sind.