

Diese Woche im Kisterl:

Knoblauch

Thai Chili

Zwiebel

Melanzani

Mangold

Brokkoli oder Romanesco

Vietnamesischer Koriander

Paradeiser & Tomatillo & Physalis

Salatkopf

Spargelsalat

Strunk schälen bis zum weichen Kern und wie Spargel verwenden

Stangensellerie

Tall Utah und Chinese Pink

Paprika

Kürbis Rouge vif d'Etampes (Schälen oder im Backrohr mit Schale zubereiten) **oder Mini-Butternut** (Schälen)

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



22. Gemüsebox

Liebe Ernteteiler*innen,

Die ersten Fröste sind absehbar
- Das Süßkartoffelgrün erfriert
und bringt alle Energie in die Knollen.

Rezepte:

Melanzani-Parmigiana

- Melanzani in Scheiben schneiden, in Wasser einweichen, abtrocknen und mit Salz bestreuen.
- In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl beidseitig goldbraun braten.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in 1 EL Olivenöl anrösten, Paradeissauce zugeben, mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer Auflaufform Melanzani, Sauce und Mozzarella (bzw. veganen Käse) schichten.
- Bei **190 °C ca. 30 Minuten** überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
→ Dazu passt ein frischer Asia-Salat (siehe unten).



Asia-Salat mit Spargelsalat, Physalis und Chili-Dressing

- Beim Spargelsalat („Chinesische Keule“, *Lactuca sativa*) die Blätter vom Strunk trennen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und wie normalen Blattsalat verwenden.
- Den Strunk großzügig schälen, bis nur noch der zarte Kern übrig ist. Roh in feine Scheiben hobeln oder in Stücke schneiden und 3–5 Minuten in Salzwasser bissfest kochen, anschließend kalt abschrecken.
- Den Salatkopf zerpfücken und mit den Spargelsalatblättern vermischen. Physalis aus den Hüllen lösen und halbieren, Paprika in feine Streifen schneiden und alles zum Salat geben.
- Für das Dressing Thai-Chili fein hacken und mit (3 EL) Sojasauce, (2 EL) Limettensaft, (1 EL) Sesamöl, (1 TL) Zucker und (2 EL) Wasser verrühren.
- Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben und mit geröstetem Sesam bestreuen (vegan: Sojasauce ohne tierische Zusätze verwenden).



Ofenkürbis mit Mangold und knusprigem Knoblauch

- Den Kürbis Rouge vif d'Etampes schälen und in Spalten schneiden (Mini-Butternut ebenfalls schälen). Mit (2 EL) Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver vermischen.
- Bei 200 °C etwa 25–40 Minuten rösten, bis der Kürbis weich und an den Rändern gebräunt ist.
- Mangold waschen und die Blätter grob schneiden, dicke Stiele separat klein schneiden.

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in (1 EL) Olivenöl anbraten. Zuerst die Mangoldstiele dazugeben und einige Minuten braten, dann die Blätter unterheben und zusammenfallen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft abschmecken. Wer mag, gibt etwas Chili dazu.
- Den Kürbis auf dem Mangold anrichten und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Dazu passt knuspriges Brot (vegan: von Natur aus möglich).



Brokkoli oder Romanesco mit Stangensellerie und vietnamesischem Koriander

- Brokkoli oder Romanesco in Röschen teilen. Den Strunk schälen und klein schneiden. In Salzwasser bissfest garen und abgießen.
- Stangensellerie der Sorten Tall Utah und Chinese Pink schräg in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne mit (1 EL) Öl kräftig anbraten, bis die Stücke leicht gebräunt sind.
- Paprika in Streifen schneiden und dazugeben. Alles einige Minuten weiterbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
- Knoblauch fein hacken und kurz mitbraten. Mit (2 EL) Sojasauce, (1 EL) Reisessig und einem kleinen Schuss Wasser ablöschen.
- Brokkoli oder Romanesco unterheben und alles gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vietnamesischen Koriander grob schneiden und erst zum Schluss unterheben. Mit gerösteten Cashews oder Sesam bestreuen und mit Reis servieren (vegan: Sojasauce ohne tierische Zusätze verwenden).

Brokkoli oder Romanesco mit Stangensellerie und vietnamesischem Koriander

- Brokkoli oder Romanesco in Röschen teilen. Den Strunk schälen und klein schneiden. In Salzwasser bissfest garen und abgießen.
- Stangensellerie der Sorten Tall Utah und Chinese Pink schräg in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne mit (1 EL) Öl kräftig anbraten, bis die Stücke leicht gebräunt sind.
- Paprika in Streifen schneiden und dazugeben. Alles einige Minuten weiterbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
- Knoblauch fein hacken und kurz mitbraten. Mit (2 EL) Sojasauce, (1 EL) Reisessig und einem kleinen Schuss Wasser ablöschen.
- Brokkoli oder Romanesco unterheben und alles gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vietnamesischen Koriander grob schneiden und erst zum Schluss unterheben. Mit gerösteten Cashews oder Sesam bestreuen und mit Reis servieren (vegan: Sojasauce ohne tierische Zusätze verwenden).