

## Diese Woche im Kisterl:

Zwiebel mit Grün

Paradeiser

Knoblauch

Zucchini

Kohlrabi

Zuckermais

Paprika

Pfefferoni Diavolletto

Schärfe 6-7

Chinesischer Gewürzstrauch

Gurke

Brokkoli oder Romanesco

Stangenbohnen

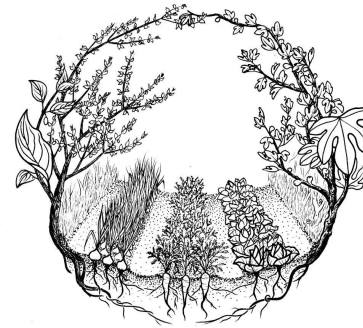
Rote Rübe mit Grün

Tomatillo

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!  
Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



## 12. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler\*innen,

Die ersten Tomatillos und  
Maiskolben sind reif! Melonen  
und Kürbisse schmücken  
reichlich das Feld und finden  
auch bald zu dir nach Hause.

## Rezepte:

### Gefüllte Paprika mit Tomatillo-Tomatensauce & gratiniertem Mais

- Halbiere die **Paprika**, entferne die Kerne und lege sie in eine Auflaufform.
- Röste die **Maiskörner von 2 Kolben** kurz an und mische sie mit einer gewürfelten **Zwiebel**, **2 Knoblauchzehen**, gekochtem Reis (250 g), geriebenem Käse (120 g, vegan: pflanzlicher Käse oder geräucherter Tofu) sowie etwas Paprikapulver und Kreuzkümmel.
- Fülle die Paprika damit.
- Püriere **Tomatillos (5–8 Stück)** mit **Paradeisern (400 g)**, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer.
- Gieße die Sauce rund um die Paprika.
- Mit etwas Käse bestreuen und bei **190 °C etwa 35 Minuten** backen

## Kohlrabi-Variationen mit Zitronen-Kräuter-Crème & knusprigen Bohnenlaibchen

- Schneide den **Kohlrabi**.
- **Wenn du einen kleinen Kohlrabi hast:** hobel ihn fein und vermische ihn roh mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und fein gehacktem **Chinesischen Gewürzstrauch** zu einem frischen Carpaccio.
- **Wenn du einen riesigen Kohlrabi hast:** schneide ihn in dicke Scheiben, gare sie etwa 12 Minuten in Salzwasser und überbacke sie anschließend mit Frischkäse (150 g), geriebenem Käse (80 g) und etwas Semmelbröseln.
- Koche die **Stangenbohnen**, hacke sie fein und vermische sie mit Haferflocken (80 g), Ei (1 Stück, vegan: Leinsamen-Ei), Parmesan (40 g, vegan: Hefeflocken) und Gewürzen.
- Forme kleine Laibchen und backe sie im Ofen goldbraun.
- Serviere dazu einen Dip aus Joghurt (200 g, vegan: Sojajoghurt), Zitronenschale und dem fein gehackten **Chinesischen Gewürzstrauch**.

## Zucchini-Lasagne mit Brokkoli oder Romanesco

- Schneide **Zucchini** längs in dünne Scheiben und grille sie kurz.
- **Wenn du viel Brokkoli oder Romanesco hast:** teile ihn in Röschen und blanchiere sie.
- **Wenn du nur kleine Seitensprosse hast:** hacke sie fein und mische sie direkt in die Füllung.

- Schichte Zucchini mit Brokkoli/Romanesco, Ricotta (250 g, vegan: Tofu-Ricotta), einer Béchamelsauce (500 ml Milch, vegan: Haferdrink) und geriebenem Käse (120 g).
- Backe die Lasagne bei **180 °C etwa 40 Minuten**.
- Serviere dazu einen Salat aus fein gehobelter **Gurke**, kleinen **Roten Rüben**, dem zarten **Rübengrün**, Apfelessig, Öl und Sonnenblumenkernen.



## Saftiger Zucchini-Schokokuchen mit Zitronenglasur

- Vermische geriebene **Zucchini (300 g)** mit Mehl (300 g), Kakao (40 g), Zucker (180 g), Backpulver (1 Päckchen), Öl (120 ml), Milch (120 ml, vegan: Haferdrink) und 2 Eiern (vegan: Apfelmus oder Leinsamen-Eier).
- Backe den Kuchen bei **175 °C etwa 45 Minuten**.
- Verrühre Staubzucker (150 g) mit Zitronensaft zu einer Glasur und verteile sie auf dem ausgekühlten Kuchen.
- Wer mag, gibt geröstete Haselnüsse oder Walnüsse darüber.