

Diese Woche im Kisterl:

Karotten

Topinambur

Chinakohl

Zwiebel

Knoblauch

Knollensellerie mit Grün

Hokkaido Kürbis

Asia Salat

Mizuna, Red Mizuna, Metis, Yellow Green Curled

Rettich Mix

Thai Chili

Pfirsichmus

Grünkohl

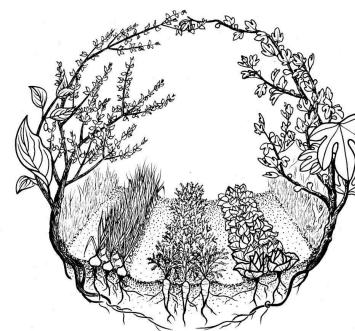
Zitronenverbene

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



26. Gemüsekiste

Liebe Ernteteiler*innen,

Die Saison geht langsam zu Ende -
lass uns den Hof gemeinsam
winterfest machen:

*Kulturschutznetze einrollen

*Gehölze mulchen

*Tunnel räumen

Am Sonntag den 16.11. von 10:00 h - 16:00 h
am Feld der
SoLawi Waldgarten

Rezepte:

Topinambur-Karotten-Quiche mit Knollenselleriegrün

- Für den Teig **200 g Mehl, 100 g kalte Butter (oder vegane Margarine), 1 Ei (oder 2 EL Sojajoghurt + 1 TL Stärke), 1 Prise Salz** und **1–2 EL kaltes Wasser** zu einem glatten Teig kneten. 30 Min kaltstellen.
- In der Zwischenzeit **Topinambur, Karotten** und etwas **Knollensellerie** in feine Scheiben hobeln.
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken, in **1 EL Öl** glasig anschwitzen, das Gemüse kurz mitdünsten.

- 3 Eier (oder 150 g Seidentofu) mit 100 ml Milch (oder Pflanzendrink) und 50 g geriebenem Käse (oder Hefeflocken) verrühren, **Salz, Pfeffer, Muskat** zugeben.
- Teig ausrollen, in eine Form legen, mit Gemüse füllen, Guss darüber.
- Bei **180 °C ca. 40 Minuten** backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
- Mit fein gehacktem **Selleriegrün** bestreuen.

Chinakohl-Grünkohl-Wok mit Thai-Chili und Knoblauch

- 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken, in **1 EL Bratöl** anrösten.
- **Grünkohl** in Streifen schneiden, 5 Minuten mitbraten.
- **Chinakohl** zugeben, 3 Minuten weiterbraten.
- Mit **1 EL Sojasauce, 1 TL Reisessig** und **½ TL Ahornsirup (oder Honig)** ablöschen.
- Eine fein gehackte **Thai-Chili** untermischen, kurz mitbraten.
→ Als Hauptgericht mit Reis oder Reisnudeln servieren, oder als würzige Beilage.

Asia-Salat mit Mizuna, Metis & Rettich in Pfirsich-Zitronenverbene-Dressing

- Asia-Salat, Mizuna, Red Mizuna, Metis, Yellow Green Curled und **Rettich** waschen, in mundgerechte Stücke schneiden.
- Für das Dressing: **2 EL Pfirsichmus, 1 EL Reisessig, 2 EL Öl, 1 TL Senf, 1 TL Ahornsirup (oder Honig), Salz & Pfeffer** verrühren.
- 1–2 Blätter **Zitronenverbene** fein hacken und untermischen.
- Über den Salat geben und mit **gerösteten Kernen oder Nüssen** bestreuen.

Hokkaido-Knollensellerie-Suppe mit Zwiebel, Knoblauch & Karotten

- Hokkaido-Kürbis schälen und in Stücke schneiden.
- Knollensellerie (restlicher Teil), **Karotten, 1 Zwiebel** und 2 Knoblauchzehen würfeln.
- Alles in **1 EL Öl** kurz anrösten, mit **600 ml Gemüsebrühe** aufgießen, 20 Minuten köcheln lassen.
- Fein pürieren, mit **Salz, Pfeffer, Muskat** und einem Schuss **Sahne (oder Sojacreme, ca. 50 ml)** abschmecken.
→ Mit ein paar Tropfen **Kürbiskernöl** und gehacktem **Zitronenverbene-Blättchen** als Garnitur servieren.