

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. Gemüseboxe

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** unterrühren, kurz mitbraten.
→ Als Hauptgericht mit Reis oder Reismudeln 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.