

**Salatkopf**

**Basilikum**

Limette & Zitrone

**Koreanische Minze**

**Jungzwiebel**

**Paradeiser**

**Knoblauch**

**Gurke**

**Shiso**

**Zucchini**

**Melanzani**

**Pfefferoni**

Mild (Hellgrün) und scharf (Dunkelgrün)

**Rote Rüben**

in allen Farben, Grün wie Mangold verwenden

**Artischocke**

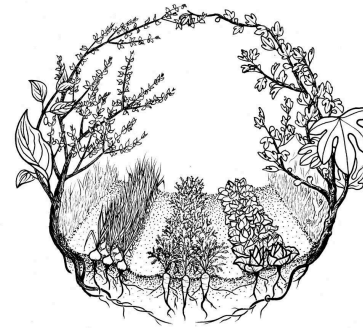
**Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!**

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

# SoLawi Waldgarten's

## 9. Gemüseboxe



**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Die ersten Kürbisse sind dieses  
Jahr sehr zeitig dran - noch  
etwas milder im Geschmack.

## Rezepte:

### Zucchini-Melanzani-Lasagne

#### Gemüse vorbereiten:

- Erhitze 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne.
- Brate die Zucchini-Scheiben portionsweise an, bis sie goldbraun sind. Entferne sie aus der Pfanne und lege sie beiseite.
- Wiederhole den Vorgang mit den Melanzani-Scheiben, füge bei Bedarf mehr Olivenöl hinzu.

#### Tomatensauce zubereiten:

- Erhitze die restlichen 2 EL Olivenöl in der Pfanne und brate die Zwiebeln und den Knoblauch an, bis sie goldbraun sind.
- Füge die gehackten Tomaten und das Tomatenmark hinzu, würze mit Salz, Pfeffer und Oregano. Lass die Sauce etwa 15 Minuten

köcheln.

- Erhitze die vegane Butter/Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze.
  - Gib das Mehl hinzu und rühre ständig, bis eine glatte Paste entsteht.
  - Füge nach und nach die Pflanzenmilch hinzu und rühre ständig, um Klumpen zu vermeiden.
  - Koche die Sauce unter ständigem Rühren, bis sie eindickt.
  - Würze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
  - Rühre die Hefeflocken (oder geriebenen Parmesan) unter die Sauce.
- 
- Heize den Ofen auf 180°C vor.
  - Schichte abwechselnd die Zucchini- und Melanzani-Scheiben mit der Tomatensauce und der Bechamelsauce in eine Auflaufform. Beginne und ende mit einer Schicht Bechamelsauce.
  - Bestreue die oberste Schicht mit Hefeflocken (oder Mozzarella).
  - Backe die Lasagne im Ofen für etwa 30-35 Minuten, bis die oberste Schicht goldbraun ist.
  - Vor dem Servieren mit frischem Basilikum bestreuen.

### **Gebratener Reis mit Shiso und koreanischer Minze**

- Erhitze das Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok.
- Brate den Knoblauch und die Jungzwiebel an, bis sie duften.
- Füge die Gurkenstreifen und die Pimiento de Padrón hinzu und brate sie für etwa 5-7 Minuten, bis sie weich sind.
- Gib den gekochten Reis hinzu und rühre gut um, damit er gleichmäßig erhitzt wird.
- Würze mit Sojasauce, Salz und Pfeffer.
- Rühre die Shiso-Streifen und die koreanische Minze unter den Reis und brate alles noch 2-3 Minuten weiter.

- Vor dem Servieren mit Sesamsamen bestreuen.

### **Bunte Gemüsepfanne mit Kichererbsen**

- Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne.
- Brate die Jungzwiebel und den Knoblauch an, bis sie goldbraun sind.
- Füge die Zucchini, Melanzani und Mangoldstiele hinzu und brate alles bei mittlerer Hitze, bis das Gemüse weich ist (ca. 10-15 Minuten).
- Gib die Paradeiser, rote Rüben (falls verwendet), Pfefferoni und Jalapeños hinzu und brate alles weiter, bis die Paradeiser weich sind.
- Füge die gekochten Kichererbsen hinzu und würze mit Salz und Pfeffer.
- Lass alles noch etwa 5 Minuten weiter braten, bis die Kichererbsen heiß sind.
- Vor dem Servieren mit gehacktem Zitronen- und Limettenbasilikum bestreuen.

## **Diese Woche im Kisterl:**

### **Jalapeños**

### **Pimiento de Padrón**

Mal scharf, mal süß - die spannende Tapa

### **Mirabellen**

### **Mangold**

### **Kürbis Hokaido**