

Paradeiser
Knoblauch
Zucchini
Pikante Paprika "Extra Cipôs"
Süße Pfefferoni "Sigaretta"
Chili Pineapple
Feigen
Melanzani
Paprika
Grünkohl
Jungzwiebel Bund
Salatkopf
Schnitt-Fenchel
Mangold
Walnüsse
Basilikum
Genovese, Rosso, a foglia di lattuga & Griechischer
Estragon
Schnittknoblauch

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

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

SoLawi Waldgarten's



18. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,
Den Mäusen gefällt's so gut am
Acker, da die Nachbarbauern
stetig ihre Felder abgeerntet
haben - da kann nur eine Katze
den Knollensellerie und die
Rüben retten.

Rezepte:

Walnuss-Basilikum-Pesto mit Spaghetti (für 2 Personen)

1. Die Walnüsse leicht in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Achte darauf, sie nicht zu verbrennen. Dies sollte etwa 3-5 Minuten dauern. Lass sie abkühlen.
2. In einem Küchenmixer oder einer Küchenmaschine die gerösteten Walnüsse, das Basilikum, die geschnittenen Jungzwiebeln, den gehackten Knoblauch und eine Prise Salz und Pfeffer geben.
3. Füge nach und nach das Olivenöl hinzu, während du die Mischung pürierst, bis eine glatte Paste entsteht. Du kannst mehr Olivenöl hinzufügen, um die Konsistenz nach deinem Geschmack anzupassen.
4. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti gemäß den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen.
5. Sobald die Spaghetti gekocht sind, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.

6. Das vegane Pesto über die heißen Spaghetti gießen und gut vermengen, bis die Pasta gleichmäßig damit überzogen ist.
7. Nach Belieben mit zusätzlichem Basilikum oder Walnüssen garnieren.

Mangold-Zucchini-Pfanne (für 2 Personen)

- Den Mangold gründlich waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in dünne Scheiben schneiden und die Blätter grob hacken, getrennt voneinander aufbewahren.
- In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackten Jungzwiebeln und Knoblauchzehen und je nach gewünschter Schärfe Chili hinzufügen und für ca. 2 Minuten anbraten, bis sie duften.
- Die Zucchinischeiben hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie leicht gebräunt sind und weich werden, was etwa 5-7 Minuten dauern sollte.
- Die Mangoldstiele in die Pfanne geben und für weitere 2-3 Minuten braten, bis sie etwas weicher werden.
- Die gehackten Mangoldblätter und den Estragon hinzufügen. Weiter braten, bis die Blätter welk geworden sind, was etwa 2-3 Minuten dauert.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Dazu passt Reis, Brot, Bulgur oder Couscous.

Gemüse mit Knoblauch-Cashewsoße (für 2 Personen)

- Beginnen Sie damit, die Cashewnüsse in warmem Wasser einzuweichen. Lassen Sie sie mindestens 30 Minuten lang einweichen, um sie weich zu machen.
- Während die Cashewnüsse einweichen, erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Geben Sie

den gehackten Knoblauch und die Jungzwiebeln hinzu. Braten Sie sie für etwa 2-3 Minuten an, bis sie duften und leicht gebräunt sind.

- Fügen Sie die gewürfelten Paprikaschoten und den Baby-Fenchel hinzu. Braten Sie sie weitere 5-7 Minuten an, bis sie zart werden und leicht karamellisieren.
- In der Zwischenzeit, während das Gemüse brät, können Sie die Knoblauchsoße zubereiten. Gießen Sie die eingeweichten Cashewnüsse ab und geben Sie sie in einen Mixer. Fügen Sie die restlichen Zutaten für die Soße hinzu: Knoblauch, Zitronensaft, Hefeflocken (falls verwendet), Salz und Pfeffer. Mixen Sie alles gut, und fügen Sie nach Bedarf Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Soße sollte cremig und geschmeidig sein.
- Sobald das Gemüse in der Pfanne zart ist, fügen Sie den gehackten Grünkohl hinzu. Braten Sie ihn für weitere 2-3 Minuten an, bis er leicht welk wird.
- Gießen Sie die Knoblauchsoße über das gebratene Gemüse und rühren Sie alles gut um, bis das Gemüse gleichmäßig mit der Soße überzogen ist.
- Servieren Sie das Gericht heiß und garnieren Sie es nach Belieben mit frischen Kräutern oder einer Prise Hefeflocken.

Diese Woche im Kisterl: