

Melanzani
Chili Elefant
Scharfe Paprika ´Extra Cipós´
Karotten
Paprika
Jungzwiebel Bund
Salatkopf
Grünkohl
Radieschen Bund
Kurkuma mit Grün
Schnittknoblauch
Oregano ´Montavet´
Rucola
Süßkartoffel
Krenwurzel
Nanaminze
Basilikum

Genovese, Rosso, a foglia di lattuga

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

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

SoLawi Waldgarten's



22. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,
Morgen findet das erste Fest im
Waldgarten statt - mit
Gemüsemandala, Kürbissuppe,
DJ- Musik, Lagerfeuer,
Piratenbar,...

Rezepte:

Menemen (für 2 Personen)

- Zuerst das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die grünen Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und für etwa 2 Minuten anbraten, bis sie weich werden.
- Die gewürfelte rote Paprika hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten, bis sie leicht weich wird.
- Die gewürfelten Tomaten hinzufügen und alles zusammen für etwa 5 Minuten braten, bis die Tomaten weich sind und sich eine Art Sauce bildet.
- Wenn du Eier verwendest, schlage sie in einer Schüssel auf und gieße sie über das Gemüse in der Pfanne. Lasse die Eier etwa 2 Minuten lang stocken, ohne sie zu rühren. Dann rühre sie vorsichtig um und lass sie weitere 2-3 Minuten braten, bis sie die gewünschte Konsistenz erreichen. Wenn du die vegane Alternative verwendest, brate den zerbröckelten Tofu etwa 5-7 Minuten lang in der Pfanne, bis er leicht gebräunt ist.

- Den Schafskäse (oder die Hefeflocken für die vegane Version) über das Gericht bröckeln und leicht unterrühren, bis er schmilzt (oder sich die Hefeflocken verteilen).
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Minze darüber streuen.
- Zum Schluss den Honig (oder Ahornsirup) über die Eierspeise träufeln und servieren.

Lasagne (für 2 Personen)

- Die Melanzanischeiben leicht salzen und auf Küchenpapier legen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Dies hilft dabei, dass die Lasagne nicht zu wässrig wird.
- In einer Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- In derselben Pfanne 1 weiteren Esslöffel Olivenöl erhitzen. Fügen Sie die gewürfelten Karotten hinzu und braten Sie sie etwa 5 Minuten lang an, bis sie weicher werden.
- Fügen Sie die gehackten Jungzwiebeln und den Knoblauch hinzu und braten Sie sie für weitere 2 Minuten an.
- Gießen Sie die Tomatensauce in die Pfanne und fügen Sie Oregano und gehacktes Basilikum hinzu. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Lassen Sie die Sauce etwa 10 Minuten köcheln, um die Aromen zu verschmelzen.
- Für die Bechamelsauce: In einem separaten Topf die pflanzliche Margarine schmelzen. Das Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten anschwitzen, bis es goldbraun wird.
- Die pflanzliche Milch nach und nach unter Rühren hinzufügen, bis eine glatte Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken. Die Bechamelsauce beiseite stellen.
- Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- Eine Auflaufform leicht einfetten. Beginnen Sie mit einer Schicht Tomatensauce, gefolgt von Lasagne-Nudelblättern, einer Schicht

Auberginen, dann wieder Tomatensauce und Bechamelsauce. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

- Die Lasagne mit einer Schicht Bechamelsauce abschließen und nach Wunsch mit geriebenem Käse oder Cashewcreme bestreuen.
- Die Lasagne abdecken und für ca. 30-35 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, bis sie goldbraun und bubbling ist.

Kurkuma - Kren - Pfanne (für 2 Personen)

- Die gewürfelten Süßkartoffeln in einen Topf mit leicht gesalzenem kochendem Wasser geben und etwa 5-7 Minuten kochen, bis sie etwas weicher werden, aber immer noch fest sind. Dann abtropfen lassen.
- In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch und die frischen Thymianzweige (oder getrockneten Thymian) hinzufügen und für etwa 1 Minute anbraten, bis sie duften.
- Die gekochten Süßkartoffelwürfel in die Pfanne geben und für weitere 5-7 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- Fügen Sie den gewaschenen und gehackten Grünkohl hinzu. Rühren Sie ihn um und braten Sie ihn etwa 2-3 Minuten lang, bis er leicht welk wird.
- Die gehackte frische Kurkuma (inklusive des grünen Teils) und die geriebene Krenwurzel über die Mischung streuen. Vorsichtig unterrühren, um alle Zutaten gut zu vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weiter braten, bis alle Zutaten gut vermischt und durchgehitzt sind.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gericht heiß servieren.

Diese Woche im Kisterl:

Apfelmus

Paradeissauce mit Basilikum

**Paradeiser
Knoblauch**