

Knoblauch
Fenchel
Cocktail Minze
Radieschenbund
Stangenbohnen
Brokkoli und Karfiol
Zucchini
Gurke
Pikante Paprika "Extra Cipos"
Grüne Paprika Corno Giallo
Chili Jalapeño
Weißkraut
Lorbeer
Zwiebel
Saladmix mit Rucola
Basilikum

Genovese, Rosso, a foglia di lattuga & Griechischer

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

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

SoLawi Waldgarten's



11. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,
In der Seegasse 23 im
Stromwärts (im 9. Bezirk) wird
seit letztem Freitag mit
Gemüse vom Hof gekocht und
die Kartoffelkäfer werden
endlich weniger am Feld.

Rezepte:

Puntarellen - Pfanne (für 2 Personen)

- Bereite das Gemüse vor, indem du die Puntarelle putzt (äußere Blätter entfernen) und in mundgerechte Stücke schneidest. Den Fenchel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, und die grünen Jalapeños entkernen und ebenfalls fein hacken.
- Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzu und brate sie an, bis sie leicht golden sind und du den angenehmen Duft riechst.
- Gib den geschnittenen Fenchel in die Pfanne und brate ihn für etwa 5 Minuten an, bis er etwas weicher wird.
- Füge nun die vorbereiteten Puntarelle-Stücke und die gehackten Jalapeños hinzu und brate alles zusammen für weitere 5-7 Minuten, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die Puntarelle sollten etwas knackig bleiben.

- Wenn das Gemüse fast fertig ist, gib den Zitronensaft über die Pfanne und rühre alles gut um.
- Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die grünen Jalapeños sollten bereits etwas Schärfe bringen, daher kannst du die Menge nach deinem persönlichen Geschmack anpassen.
- Serviere die vegane Puntarelle-Gemüsepfanne mit Fenchel und Jalapeños heiß und garniere sie nach Belieben mit veganem Parmesan oder Nussstreuseln.

Ofengemüse (für 2 Personen)

- Heize den Ofen auf 200°C (Umluft) vor.
- Vermische in einer großen Schüssel die vorbereiteten Stangenbohnen, Brokkoli/ Karfiol-Röschen, Zucchini-scheiben, Zwiebel und den gehackten Knoblauch.
- Gib das Olivenöl über das Gemüse und vermische alles gründlich, damit das Gemüse gleichmäßig mit Öl benetzt ist.
- Füge das Paprikapulver, gemahlene Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzu. Wiederum gut vermischen, damit die Gewürze das Gemüse gleichmäßig umhüllen.
- Verteile das gewürzte Gemüse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
- Röste das Ofengemüse für etwa 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen oder bis das Gemüse zart ist und eine leichte Bräunung angenommen hat. Wende das Gemüse etwa zur Hälfte der Garzeit einmal, damit es gleichmäßig gart.
- Wenn das Gemüse fertig ist, nimm es aus dem Ofen und garniere es nach Wunsch mit frischen Kräutern.

Krautgulasch (für 2 Personen)

- Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Füge die gehackten Zwiebeln hinzu und brate sie etwa 5 Minuten lang an, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
- Gib den gehackten Knoblauch und die gehackten Jalapeños hinzu und brate sie für weitere 2 Minuten an, bis sie duften.
- Rühre das Tomatenmark in den Topf und brate es für 1-2 Minuten mit, um den Geschmack zu intensivieren.
- Füge das geschnittene Weißkraut und die gewürfelten Tomaten hinzu. Brate alles für etwa 5 Minuten an, bis das Weißkraut leicht zusammenfällt.
- Jetzt kannst du das Paprikapulver, gemahlene Kreuzkümmel, gemahlene Kümmel und getrockneten Thymian in den Topf geben. Vermische alles gut, so dass das Gemüse von den Gewürzen umhüllt wird.
- Gieße die Gemüsebrühe über das Gemüse und gib das Lorbeerblatt hinzu. Rühre alles um und bringe das Gulasch zum Kochen. Reduziere dann die Hitze, decke den Topf ab und lass das Gulasch etwa 20-25 Minuten köcheln, bis das Weißkraut weich und zart ist.
- Sobald das Weißkraut-Gulasch fertig ist, entferne das Lorbeerblatt und würze es mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Diese Woche im Kisterl:

Puntarelle

Besonders in Mittel- und Süditalien ist die Puntarelle ein fester Bestandteil der regionalen Küche. Sie ist die Kulturform der Wegwarte und enthält sehr gesunde Bitterstoffe.

Paradeiser