

Diese Woche im Kisterl:

Knoblauch

Zucchini

Gurke

Paprika

Mangold

Jungzwiebel "*Ishikura*"

Erdäpfel

Pfefferoni Jalapeño & Diavoleto

Zitronengras

Aufhängen zum Trocknen - dann mit Schere schneiden und verpacken

Shiso

Paradeiser

Pastinake

Karottenbund mit Grün

Melanzani

Stangenbohne

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,

Wir starten in den Herbst mit den ersten Pastinaken! Die Tropenhaus-ernte hat gestartet - diese Woche mit Zitronengras - die nächsten Wochen kommt dann Ingwer

und Kurkuma hinzu!

Rezepte:

Pastinaken-Wurzelbraten mit Rotwein-Bratensauce und Mangold

- Pastinake, Karotten und Erdäpfel grob raspeln. Jungzwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken und alles miteinander vermengen.
- 100 g Haferflocken und 100 g gekochte Linsen untermischen. 2 EL Senf, 2 EL Sojasauce und 3 EL Öl dazugeben.
- Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Thymian und etwas geriebener Muskatnuss kräftig würzen. Die Masse 10 Minuten stehen lassen, damit die Haferflocken Feuchtigkeit aufnehmen.

- Eine Kastenform mit etwas Öl ausstreichen, die Masse fest hineindrücken und die Oberfläche glattstreichen.
- Bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 50 Minuten backen. Für eine kräftige Kruste am Ende 5–10 Minuten bei 200 °C nachbräunen.
- Für die Sauce 1 fein gehackte Jungzwiebel in etwas Öl kräftig anrösten. 1 EL Mehl einrühren und kurz mitrösten.
- Mit 200 ml Rotwein oder Traubensaft ablöschen und kurz einkochen lassen. 250 ml Gemüsebrühe und 1 TL Senf dazugeben und die Sauce kräftig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mangold grob schneiden. 1 Knoblauchzehe in 1 EL Öl anschwitzen, zuerst die Stiele, dann die Blätter dazugeben und kurz zusammenfallen lassen.
- Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Wurzelbraten 10 Minuten ruhen lassen, in dicke Scheiben schneiden und mit der dunklen Sauce und dem Mangold servieren.

Geröstete Melanzani mit Tomaten-Paprika-Sugo, Shiso und Chili

- Melanzani längs halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden und kräftig salzen. 20 Minuten Wasser ziehen lassen, anschließend abtupfen.
- Melanzani mit etwas Öl bepinseln und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen. Bei 220 °C ca. 25–30 Minuten kräftig rösten, bis sie weich und an den Rändern dunkel geröstet sind.

- Paprika grob schneiden. Paradeiser würfeln und Jungzwiebel fein schneiden.
- Jungzwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen. Paprika dazugeben und bei mittlerer Hitze kräftig anrösten.
- Paradeiser und 1 fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben und alles ca. 15 Minuten einkochen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und etwas geräuchertem Paprikapulver würzen. Für Säure 1 TL Balsamico oder Rotweinessig einrühren.
- Jalapeño und/oder Diavolletto fein schneiden und nach gewünschter Schärfe unter das Sugo mischen.
- Geröstete Melanzani auf das Tomaten-Paprika-Sugo setzen und mit reichlich grob geschnittenem Shiso bestreuen.
- Mit geröstetem Brot, Couscous oder cremiger Polenta servieren.



Glasierte Stangenbohnen mit Zitronengras, Chili und Erdnuss

- Stangenbohnen in mundgerechte Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser 6–8 Minuten vorgaren. Abgießen und kurz kalt abschrecken.
- Zitronengras von den äußeren harten Blättern befreien und den weichen unteren Teil sehr fein hacken.
- 1 Knoblauchzehe fein hacken. Jalapeño oder Diavolletto fein schneiden.
- 2 EL Erdnussmus mit 1 EL Sojasauce, 1 EL Limetten- oder Zitronensaft, 1 TL Honig oder Ahornsirup und 3–4 EL Wasser zu einer cremigen Sauce verrühren.

- Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bohnen darin kräftig anbraten, bis sie an einigen Stellen dunkel geröstet sind.
- Zitronengras, Knoblauch und Chili dazugeben und 1–2 Minuten mitrösten.
- Erdnusssauce darübergeben und alles bei mittlerer Hitze glasieren lassen, bis die Sauce dick an den Bohnen haftet.
- Mit gerösteten Erdnüssen oder Sesam bestreuen und mit etwas zusätzlichem Limetten- oder Zitronensaft abschmecken.
- Dazu Reis servieren oder die Bohnen mit Fladenbrot und einem Klecks Naturjoghurt bzw. pflanzlichem Joghurt essen.

- Aus der Masse flache Rösti formen und in reichlich Öl bei mittlerer bis kräftiger Hitze auf beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
- Eine Handvoll Sonnenblumen- oder Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten und leicht salzen.
- Zucchini-Rösti mit der Shiso-Gurkencreme anrichten und mit den gerösteten Kernen bestreuen.
- Nach Belieben mit etwas Zitronensaft und frischem Shiso abschließen.

Zucchini-Rösti mit Shiso-Gurkencreme und gerösteten Kernen

- Zucchini grob raspeln, kräftig salzen und 10–15 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend in einem sauberen Tuch sehr gut ausdrücken.
- Gurke grob raspeln, ebenfalls leicht salzen und nach 10 Minuten gut ausdrücken.
- Gurke mit 200 g Naturjoghurt oder pflanzlichem Joghurt, 1 EL Tahini, etwas Zitronensaft und schwarzem Pfeffer verrühren.
- Shiso fein schneiden und unter die Gurkencreme mischen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
- Zucchini mit 1 Ei oder 2 EL Kichererbsenmehl, 3 EL Haferflocken und 1 EL Mehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.