

Scherkohl

Chinesische Gemüsemalve

Pfefferoni

Mild (Hellgrün) und scharf (Dunkelgrün)

Scharfer Paprika

Wirsing oder Spitzkraut

Kerbel

Kohlrabi

Basilikum

Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

Jungzwiebel

Knoblauch

Apfelminze

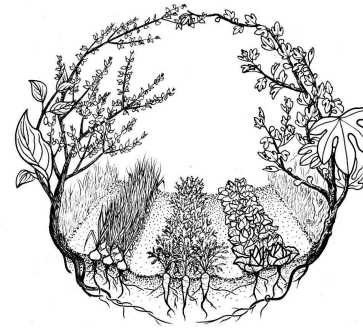
Zucchini

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

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

SoLawi Waldgarten's

8. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

Im Garten, unter der warmen Sonne, reifen Knoblauchzehen, eine reiche Wonne. Die Zeit der Ernte ist endlich da, ein Duft von Knoblauch liegt in der Luft, ganz nah.

Rezepte:

Würziger Kraut-Gemüseintopf

- Das Kraut, die Chinesische Gemüsemalve und die Pfefferoni in Streifen schneiden.
- Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch darin anbraten.
- Das Kraut, die Gemüsemalve und die Pfefferoni hinzufügen.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Mit Salz, Pfeffer und Kerbel abschmecken.
- Heiß servieren.

Gebratene Gurke mit Mirabellen und Johannisbeeren

- Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann in dicke Scheiben schneiden.
- Die Mirabellen halbieren und entkernen.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Gurkenscheiben darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Die Mirabellen hinzufügen und kurz mitbraten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Johannisbeeren und Apfelmünze darüber streuen und servieren.

Sommerliche Gemüsepfanne mit Reis

- Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
- Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
- In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch sowie die Jungzwiebel darin anbraten, bis sie duften.
- Zucchini und Kohlrabi hinzugeben und für etwa 5-7 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Den Scherkohl hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Basilikum unterheben.
- Die Gemüsepfanne mit dem gekochten Reis servieren.

Ägyptisches Frühstück

- Die Zitronen halbieren und den Saft in einen großen Topf mit Wasser pressen. Die Zitronenhälften dazugeben.
- Das Wasser zum Kochen bringen.
- Die Artischocken in das kochende Zitronenwasser geben und etwa 30-40 Minuten kochen, bis die Blätter sich leicht lösen lassen.

- Den (Soja)joghurt mit Zitronensaft, Olivenöl und gehacktem Knoblauch in einer Schüssel verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die frischen Kräuter unterrühren.
- Die gekochten Artischocken mit dem Dip servieren.

Pasta mit Basilikum-Pesto

Siehe Rezeptheftchen des 7. Kisterls

Diese Woche im Kisterl:

Schnittknoblauch

Gurke

Mirabellen, Johannis,- und Jostabeere

Frühapfel

Artischocke