

Diese Woche im Kisterl:

Zwiebel

Butternuss Kürbis

Gurke

Tomatillo & Physalis

Pfefferoni Milder Spiral (*Schärfe 0*)

Karotten mit Grün

Jalapeño & Pimientos de padrón

Süßkartoffel

Paradeissauce

Stängelbrokkoli

Petersilie

Japanischer Sommerrettich

Malabarspinat

Salbei

Frisch oder getrocknet für Tee

Stangensellerie

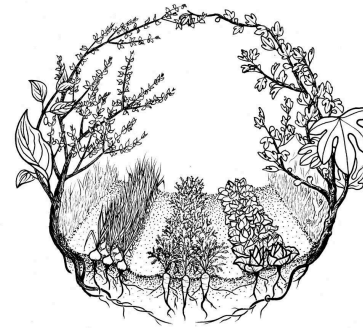
Chinakohl

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



Lagerfeuer am Feld.

20. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Am 12. Oktober seid ihr herzlich eingeladen zum Aktionstag im Waldgarten - ab 10h werden wir an Zaun, Folientunnel und Toren und machen abends noch ein

Rezepte:

Butternuss-Kürbis & Karotten Curry mit Spinat

- Butternuss-Kürbis schälen, Karotten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten, bis sie glasig sind.
- Karotten und Kürbis hinzufügen und mit Kreuzkümmel, Currypulver, Paprikapulver und Chili würzen. Kurz mit anrösten.
- Kokosmilch hinzugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Malabarspinat kurz vor Ende hinzufügen und zusammenfallen lassen.
- Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

Chinakohl & Süßkartoffel Stir-Fry

- Süßkartoffel in kleine Stücke schneiden und Chinakohl in Streifen schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch und geriebenen Ingwer in etwas Öl anbraten.
- Süßkartoffeln hinzufügen und etwa 10 Minuten anbraten.
- Chinakohl hinzugeben und kurz anbraten, dann mit Sojasauce, Ahornsirup und Reissessig ablöschen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Nach Belieben mit Reis servieren.

Paprika-Jalapeno-Pfanne mit Couscous

- Couscous in eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 5 Minuten quellen lassen. Danach mit einer Gabel auflockern, etwas Olivenöl und Zitronenschale hinzufügen, und mit gehackter Petersilie abschmecken.
- Paprika, Jalapeno und Stangensellerie in Streifen schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl in einer Pfanne anbraten, bis sie weich sind.
- Die Kichererbsen zusammen mit den geschnittenen Paprika, Jalapeno und Stangensellerie hinzufügen.
- Kreuzkümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzugeben und alles gut durchmischen.
- Für etwa 10 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich und leicht geröstet ist.
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren.

Tomatillo-Physalis-Eintopf mit Bohnen und Reis

- Tomatillo und Physalis klein schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch hacken, Pfefferoni in dünne Ringe schneiden.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.
- Pfefferoni hinzufügen und kurz mitbraten.
- Die Tomatillo und Physalis in den Topf geben und mit Kreuzkümmel, Koriander und Chili würzen.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen und den Eintopf bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Tomatillos zerfallen und die Aromen sich vermischen.
- Die schwarzen Bohnen abgießen und hinzufügen. Den Eintopf weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, damit sich alles gut verbindet.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Eintopf zusammen mit Reis servieren.