

Zwiebel

Apfel

Aus dem Heimgarten

Delicata Kürbis

Cardy

Gurke

Popcornmais

Mirabellen- Pfirsich- Zwetschkenmus

Melanzani

Tomatillo & Physalis

scharfer Pfefferoni Ziegenhorn

Pfefferoni Milder Spiral (*Schärfe 0*)

¼ Wassermelone

Zuckerhut

Schnittlauch

Basilikum

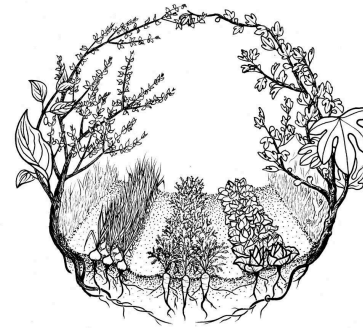
Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

Cocktailminze

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

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

SoLawi Waldgarten's



19. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Der Sturm und der unermüdliche Regen haben einige Schäden am Feld hinterlassen - so neigen sich einige Sommerkulturen dem Ende zu.

Rezepte:

Popcorn-Tomatillo-Suppe

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Olivenöl anbraten.
- Tomatillos und Physalis grob hacken und dazugeben, kurz mitbraten.
- Mit Gemüsebrühe (500 ml) aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen.
- Mit Limettensaft (2 EL), Salz, Kreuzkümmel (1 TL), Paprika (1 TL) und Chili abschmecken.
- Popcorn frisch zubereiten (Popcornmaiskolben abribbeln und 2 EL Öl erhitzen, Mais darin poppen lassen).
- Die Suppe mit frischem Schnittlauch bestreuen und das Popcorn darüber verteilen.

Kokos-Kürbis-Curry

- Melanzani schneiden und in Wasser 10 min. baden.
- Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl (2 EL) anbraten.
- Kreuzkümmel (1 TL), Currymischung (2 TL), Paprika (1 TL) und Chiliflocken dazugeben und kurz mitrösten, bis die Gewürze duften.
- Melanzani, Karotten und Kürbis hinzufügen, gut vermischen und für etwa 5 Minuten anbraten.
- Kokosmilch (400 ml) angießen, Limettensaft (2 EL) einrühren und das Curry bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

Karotten-Pesto-Pasta

- Karottengrün und Basilikum mit Nüssen, Olivenöl (3 EL), Zitronensaft (1 EL), Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen.
- Pasta nach Packungsanweisung kochen.
- Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten (2 EL).
- Mit dem Pesto und der gekochten Pasta vermengen.
- Mit Parmesan oder Hefeflocken servieren.

Pancakes mit Mirabellen-Pfirsich-Zwetschkenmus

- Mehl (200 g), Ei (vegane Alternative: 100 ml Sprudelwasser + 1 TL Backpulver), Milch (300 ml), Backpulver (1 TL) und Salz zu einem Teig verrühren.
- In einer heißen Pfanne kleine Pancakes ausbacken.
- Mit dem Mirabellen-Pfirsich-Zwetschkenmus servieren.

Zuckerhut-Salat mit Wassermelone und Minze

- Zuckerhut in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
- Wassermelonenwürfel und Apfelscheiben dazugeben.
- Minze und Schnittlauch untermischen.
- Limettensaft (2 EL), Olivenöl (2 EL), Salz und Pfeffer nach Geschmack über den Salat geben und alles gut vermengen.

Diese Woche im Kisterl:

Karotten mit Grün

Feigen

Paprika