

**Paradeiser**

**Knoblauch**

**Zucchini**

**Melanzani**

**Jalapeño**

**Karotten**

**Schwarzkohl**

**Feigen**

**Paprika**

**Jungzwiebel Bund**

**Salatkopf**

**Brokkoli / Karfiol**

**Radieschen Bund**

**Weintrauben**

**Basilikum**

Genovese, Rosso, a foglia di lattuga & Griechischer

**Zitronenmelisse**

**Rosmarin**

**Vietnamesischer Koriander**

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

# SoLawi Waldgarten's

## 20. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Am 14. Oktober seid ihr

herzlich eingeladen zum 1.

Erntedankfest im Waldgarten.



## Rezepte:

### Schwarzkohl Pfanne (für 2 Personen)

- Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch und die Frühlingszwiebeln hinzu und brate sie für etwa 2 Minuten an, bis sie duftig sind.
- Füge die Zucchini und Melanzani Scheiben hinzu und brate sie weitere 3-4 Minuten an, bis sie leicht gebräunt und zart sind.
- Füge den gehackten Schwarzkohl hinzu und brate ihn etwa 5-7 Minuten lang an, bis er zusammenfällt und zart wird.
- Würze das Gemüse mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und dem gehackten Rosmarin. Mische alles gut und brate es für weitere 2-3 Minuten an, bis die Gewürze aromatisch sind.
- Wenn du Schärfe möchtest, füge die optionalen Jalapeño-Ringe hinzu und brate sie kurz mit, bis sie leicht angebraten sind.
- Schalte die Hitze ab und träufle den frischen Zitronensaft über das Gemüse. Rühre gut um, um den Geschmack zu verteilen.
- Serviere die vegane Schwarzkohl-Gemüsepfanne heiß und streue bei Bedarf Parmesan oder Hefeflocken darüber.

## **Kalte Platte** (für 2 Personen)

- Bereite zuerst das Brot vor. Schneide das Baguette oder Ciabatta-Brot in Scheiben und röste es leicht in einer Pfanne oder im Ofen, bis es knusprig ist. Du kannst auch etwas Olivenöl und Balsamico-Essig darüber träufeln.
- Arrangeiere die süßen Peperoni, Weintrauben, Feigen, Radieschen, Frühlingszwiebeln, Paradeiser und Basilikum auf einer großen Platte.
- Ordne die Käsesorten neben dem Gemüse und den Früchten an. Wenn du eine vegane Option möchtest, kannst du Tofu in kleine Würfel schneiden und ebenfalls auf die Platte legen.
- Serviere das geröstete Brot auf einer separaten Platte oder in einem Korb neben der Platte mit Gemüse, Früchten und Käse.
- Zum Servieren, nimm dir einfach ein Stück Brot, belege es nach Belieben mit Gemüse, Früchten und Käse (oder veganem Ersatz) und würze es mit Salz und Pfeffer. Genieße die verschiedenen Aromen und Texturen!

## **Rotes Curry mit Reis** (für 2 Personen)

- In einem großen Topf oder einer Pfanne das pflanzliche Öl erhitzen. Den gehackten Knoblauch und die Frühlingszwiebeln hinzufügen und bei mittlerer Hitze für etwa 1-2 Minuten anschwitzen, bis sie duften.
- Die rote Currypaste hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten braten, bis sie aromatisch ist.
- Füge die Brokkoli- oder Karfiol- und Karottenscheiben hinzu. Rühre sie gut um und brate sie für 3-4 Minuten an.
- Gieße die Kokosmilch über das Gemüse und rühre gut um, bis alles gut vermischt ist. Reduziere die Hitze auf niedrig und lasse das Curry 10-15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist. Du kannst

je nach gewünschter Konsistenz mehr Kokosmilch oder Wasser hinzufügen.

- Würze das Curry mit Zucker oder Agavendicksaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Du kannst auch Feigenstücke hinzufügen.
- Kurz vor dem Servieren den frischen vietnamesischen Koriander (Rau Ram).
- Serviere das vegane Brokkoli-Karfiol-Curry mit gekochtem Reis.

## **Zitronenmelisse-Erfrischung** (für 2 Personen)

- Bringe 4 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen.
- Während das Wasser erhitzt wird, spüle die frischen Zitronenmelisseblätter gründlich ab.
- Sobald das Wasser kocht, nimm es vom Herd und gib die gewaschenen Zitronenmelisseblätter hinzu. Decke den Topf ab und lasse die Blätter 5-10 Minuten ziehen.
- Entferne die Zitronenmelisseblätter und gieße den Zitronenmelisse-Tee in eine große Karaffe oder in einzelne Gläser.
- Füge den frischen Zitronensaft und Zucker (oder ein Süßungsmittel deiner Wahl) hinzu. Rühre gut um, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Füge Eiswürfel hinzu, um das Getränk zu kühlen.
- Nach Belieben kannst du Zitronenscheiben und frische Zitronenmelisseblätter zur Garnierung verwenden.
- Serviere das erfrischende Zitronenmelisse-Getränk sofort und genieße es an einem warmen Tag oder wann immer du einen erfrischenden Schluck möchtest.

## **Diese Woche im Kisterl:**

### **Apfel**