

Diese Woche im Kisterl:

Spitzkraut

Basilikum

Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

Zwiebel mit Grün

Knoblauch

Zucchini

Karotten mit Grün

Paradeiser

Gurke

Paperoni Milder Spirall

Schärfegrad 0!

Jalapeño

Paprika

Kohlrabi mit Grün

Schnittknoblauch

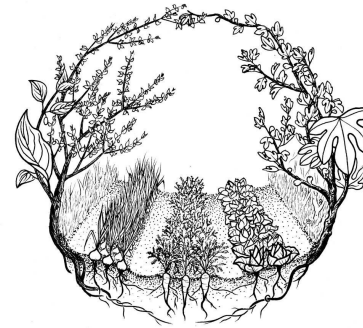
Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

9. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

Der Sommer läuft auf Hochtouren
und die Vielfalt im Garten wird jede
Woche größer.

Rezepte:

Gefüllte Zucchini mit Paradeisern, Basilikum und Mozzarella

- Heize den Backofen auf **190 °C** vor.
- Halbiere die **Zucchini** längs und höhle sie vorsichtig aus.
- Hacke das Fruchtfleisch klein und brate es gemeinsam mit einer fein geschnittenen **Zwiebel mit Grün** und einer **Knoblauchzehe** in **2 EL Olivenöl** an.
- Würfle die **Paradeiser** und gib sie dazu. Lasse alles einige Minuten einkochen.
- Schneide reichlich **Basilikum** (Genovese, Rosso oder a foglia di lattuga – gerne gemischt) fein und rühre es unter die Fülle.
- Gib **100 g geriebenen Mozzarella** (*vegan: veganer Mozzarella*) dazu und würze mit Salz und Pfeffer.
- Fülle die Zucchini und backe sie etwa **30 Minuten**, bis sie weich sind.

Spitzkraut-Karotten-Puffer mit Schnittknoblauch-Dip

- Hoble das **Spitzkraut** fein.
- Reibe die **Karotten** grob und hacke das Karottengrün fein.
- Vermische beides mit **2 Eiern** (*vegan: Ei-Ersatz*), **4 EL Mehl**, Salz, Pfeffer und etwas Muskat.
- Brate aus der Masse in wenig Öl goldbraune Puffer.
- Verrühre **200 g Sauerrahm** (*vegan: Sojajoghurt*) mit reichlich fein geschnittenem **Schnittknoblauch**, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer.
- Serviere die Puffer mit dem Dip.

Asiatische Gurken-Kohlrabi-Salat-Bowl mit Jalapeño

- Hoble den **Kohlrabi** und die **Gurke** in feine Stifte oder dünne Scheiben.
- Schneide den **Paprika** in feine Streifen.
- Schneide den **Jalapeño** (je nach gewünschter Schärfe und ohne Kerne für weniger Schärfe) fein und mische ihn unter den Salat.
- Vermische alles miteinander.
- Verrühre **2 EL Reissessig**, **2 EL Sojasauce**, **2 EL Sesamöl**, **1 TL Honig** (*vegan: Ahornsirup*) und **1 TL geriebenen Ingwer** zu einem Dressing.
- Übergieße den Salat damit und bestreue ihn nach Belieben mit **2 EL geröstetem Sesam**

Überbackene milde Spirall-Pfefferoni mit Kräuter-Frischkäse

- Halbiere die **milden Spirall-Pfefferoni** längs und entferne die Kerne.
- Vermische **200 g Frischkäse** (*vegan: veganer Frischkäse*) mit etwas fein gehacktem **Schnittknoblauch**, Salz, Pfeffer und **1 EL Olivenöl**.
- Fülle die Pfefferoni damit.
- Lege sie in eine Auflaufform und bestreue sie mit **40 g geriebenem Parmesan** (*vegan: Hefeflocken oder Cashew-Parmesan*).
- Backe sie bei **190 °C** etwa **20 Minuten**, bis sie weich sind und leicht bräunen.
- Dazu passt frisches Brot oder Ofenkartoffeln.