

## Diese Woche im Kisterl:

**Paradeiser**

**Mirabellenmus**

Bei uns sind die Kriecherl-Blüten abgefroren - aus dem Burgenland von einer Bekannten.

**Knoblauch**

**Mangold**

**Zucchini**

**Feigen**

**Pikante Paprika "Extra Cipôs"**

**Süße Pfefferoni Sigaretta**

**Paprika**

**Winterheckenzwiebel**

**Salatkopf**

**Karfiol und Brokkoli**

**Schnittknoblauch**

**Basilikum**

Genovese, Rosso, a foglia di lattuga & Griechischer

**Thymian**

**Oregano**

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



## 15. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Diesen Sonntag laden Monika, Ali, Armin, Steffi & Andi sowie Bernhard vom Verein MUT zu Begegnungen am Feld -

<https://verein-mut.eu/begegnungen-am-feld/>

### Rezepte:

**Ratatouille** (für 2 Personen)

- Die Paprikas waschen, entkernen und in mittelgroße Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Die Winterheckenzwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken.
- In einer großen Pfanne oder einem Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet.
- Die Paprikastücke hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Die Zucchinischeiben und Winterheckenzwiebeln in die Pfanne geben und für weitere 3-4 Minuten anbraten.
- Die gehackten Tomaten in die Pfanne gießen und gut umrühren. Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Hitze reduzieren und das Ratatouille für ca. 15-20 Minuten köcheln

lassen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Gelegentlich umrühren.

- Sie können das Ratatouille alleine genießen oder mit Reis, Quinoa oder knusprigem Brot servieren.

### **Feigen-Mangold** بأسلوب **Za'atar** (für 2 Personen)

- Den Mangold gründlich waschen, die Blätter von den Stielen trennen und beides in Streifen schneiden. Die Stiele können etwas länger kochen, bevor die Blätter hinzugefügt werden.
- In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Winterheckenzwiebeln und den gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 2 Minuten anbraten, bis sie duften und leicht goldbraun sind.
- Die Mangoldstiele in die Pfanne geben und für weitere 3-4 Minuten braten, bis sie etwas weicher werden.
- Den gemahlene Kreuzkümmel, gemahlene Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzufügen. Gut umrühren, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.
- Die Mangoldblätter hinzufügen und für etwa 2-3 Minuten mitbraten, bis sie zusammenfallen und weich werden.
- Die halbierten Feigen vorsichtig auf die Mangoldmischung legen. Drücken Sie die Feigen leicht an, damit sie mit dem Mangold in Kontakt kommen.
- Den Zitronensaft über das Gericht gießen, um einen Hauch von Frische hinzuzufügen.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gericht mit gerösteten Pinienkernen oder gehackten Walnüssen (wenn verwendet) sowie frischer Minze garnieren.
- Das Gericht warm servieren, entweder als Hauptgericht oder als Beilage zu Reis oder Couscous.

### **Gedünsteter Karfiol und Brokkoli mit Semmelbröseln**

(für 2 Personen)

- Den Karfiol und den Brokkoli gründlich waschen und in kleine Röschen teilen.
- In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und großzügig mit Salz würzen.
- Die Karfiol- und Brokkoliröschen in das kochende Wasser geben und für etwa 3-4 Minuten blanchieren, bis sie leicht weich sind, aber immer noch Biss haben. Achten Sie darauf, sie nicht zu lange zu kochen, um die Farbe und die Nährstoffe zu erhalten. Gießen Sie das Gemüse ab.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Semmelbrösel hinzufügen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren braten, bis die Semmelbrösel goldbraun und knusprig sind.
- Die blanchierten Karfiol- und Brokkoliröschen in die Pfanne geben und vorsichtig mit den knusprigen Semmelbröseln vermengen.
- Nach Belieben Zitronenschale über das Gemüse reiben, um einen frischen Geschmack hinzuzufügen.
- Das gedünstete Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und sofort servieren.