

Diese Woche im Kisterl:

Zwiebel

Knoblauch

Melanzani

Thai Chili

Tomatillo & Physalis

Wasser,- oder Zuckermelone

Sauerampfer & Rucola

Paprika

Paradeiser

Karotten

Stangensellerie

Schnittsellerie, Tall Utah und Chinese Pink

Petersilie

Kürbis Delicata

Schälen oder im Backrohr mit Schale zubereiten

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,

Langsam verabschieden sich
die Sommerfrüchte: Gurke und
Zucchini gehen in Winterpause,
Paradeiser werden weniger -
Dafür erfreuen sich die
Asia-Salate, Chinakohl und

Rettiche über die kühleren Temperaturen. Die Physalis
legen jetzt so richtig los!

Rezepte:



Thai-Curry mit Stangensellerie

- Zwiebel, und Thai Chili fein schneiden und in etwas Öl langsam anrösten. Später Knoblauch hinzufügen.
- Paprika in breite Streifen schneiden, Stangensellerie schräg in 2–3 cm große Stücke schneiden und beides kräftig mitrösten, sodass der Sellerie etwas Farbe bekommt, aber noch Biss behält.
- Melanzani in mundgerechte Stücke schneiden, kurz in Salzwasser legen oder salzen und abtropfen lassen, dann zum Gemüse geben und mitrösten.
- Mit Currypaste (ca. 1–2 EL, je nach Schärfe) und etwas geriebenem Ingwer würzen und kurz mitrösten.
- Mit Kokosmilch (ca. 400 ml) aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Melanzani weich und der Sellerie noch leicht knackig ist.

- Mit Sojasauce (ca. 1–2 EL), Limettensaft (von 1 Limette) und etwas braunem Zucker (ca. 1 TL) abschmecken.
- Petersilie grob hacken und kurz vor dem Servieren darübergeben.
- Mit Reis servieren.

Geröstete Paradeiser-Kürbis-Creme mit Knoblauch & Petersilie

- Delicata-Kürbis in Spalten schneiden und entweder schälen oder mit Schale verwenden; mit Öl, Salz und etwas Pfeffer vermengen und im Backrohr bei 200 °C kräftig rösten.
- Paradeiser halbieren, Knoblauch grob schneiden und beides nach etwa 15 Minuten zum Kürbis aufs Blech geben.
- Alles weiter rösten, bis die Paradeiser leicht karamellisiert und der Kürbis weich und an den Rändern dunkel geröstet ist.
- Das geröstete Gemüse mit Gemüsefond (ca. 300–400 ml) in einen Topf geben und kurz aufkochen.
- Mit dem Stabmixer cremig pürieren.
- Mit Balsamico (ca. 1 EL), Olivenöl (ca. 2 EL), Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
- Petersilie fein hacken und unterheben.
- Mit gerösteten Kürbiskernen und knusprigem Brot servieren.

Karotten mit Sauerampfer-Rucola-Creme & karamellisierten Zwiebeln

- Karotten längs halbieren oder vierteln, mit Öl und Salz vermengen und im Backrohr bei 200 °C rösten, bis sie weich sind und deutliche Röstaromen bekommen.
- Zwiebeln in feine Spalten schneiden und in etwas Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze langsam karamellisieren lassen.
- Sauerampfer und Rucola grob schneiden und mit Olivenöl (ca. 4 EL), Zitronensaft (ca. 1–2 EL), Salz und Pfeffer zu einer kräftigen, leicht säuerlichen Creme pürieren.

- Für eine cremigere Variante Joghurt (ca. 100 g) unterrühren; vegan funktioniert pflanzlicher Joghurt genauso gut.
- Die gerösteten Karotten auf der Sauerampfer-Rucola-Creme anrichten und die karamellisierten Zwiebeln darübergeben.
- Mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Haselnüssen (ca. 2 EL) bestreuen.
- Warm oder lauwarm servieren.

Melonen-Tomatillo-Salsa mit Physalis, Paprika & Schnittsellerie

- Wasser- oder Zuckermelone in kleine Würfel schneiden und gut abtropfen lassen.
- Physalis aus den Hüllen lösen und halbieren oder vierteln.
- Paprika sehr fein würfeln und mit der Melone und Physalis vermengen.
- Schnittsellerie fein schneiden und unterheben.
- Mit Zitronen- oder Limettensaft (ca. 2 EL), Olivenöl (ca. 1 EL), Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
- Für mehr Schärfe etwas fein gehackte Chili (nach Geschmack) verwenden.
- 10–15 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken.
- Als frische Salsa zu geröstetem Brot, Reis oder als Beilage zu gebratenem Gemüse servieren.