

Diese Woche im Kisterl:

Knoblauch

Zucchini

Gurke

Paprika

Paradeiser

Tomatillo

Pfefferoni Jalapeño

Karotten mit Grün

Wirsing

Zuckermais

Zitronenbohnenkraut

Shiso

Sauerkraut

Ein Monat fermentiert - noch knackig; nur für die ganzen Ernteanteile

Basilikumpesto

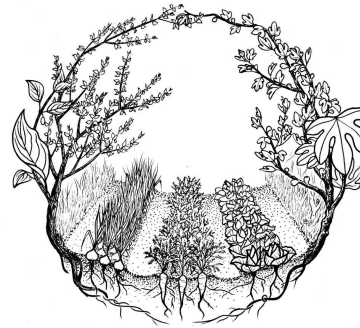
Mit gerösteten Demeter Mandeln meines Verpächters, Bio Olivenöl von griechischen Kleinbauern und Basilikum aus dem Waldgarten.

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



13. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Die letzten Jungpflanzen der Saison werden herangezogen: Asiasalate, Chinakohl, Radicchio, Zuckerhut,... in allen Farben und Formen .

Rezepte:



Gerösteter Zuckermais mit Tomatillo-Shiso-Salsa & Knoblauch

- Zuckermais aus den Kolben schneiden und mit etwas Öl in einer heißen Pfanne kräftig anrösten.
- Tomatillos würfeln und mit fein geschnittenem **Shiso**, etwas gehacktem Knoblauch und fein geschnittenem **Jalapeño** vermischen.
- Mit Salz, etwas Zitronensaft und einem Schuss Olivenöl abschmecken.
- Den gerösteten Mais unterheben und warm oder lauwarm servieren.
- Passt richtig gut als eigenständiges Sommergericht oder zu geröstetem Brot.

Knusprige Wirsingrouladen mit Sauerkraut-Karotten-Füllung

- Große **Wirsingblätter** kurz in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken.
- **Karotten** grob raspeln und mit etwas Knoblauch kurz anbraten.
- **Sauerkraut** gut ausdrücken und mit den Karotten vermischen. Mit etwas Zitronenbohnenkraut würzen.
- Die Mischung in die Wirsingblätter geben, Seiten einschlagen und zu Rouladen rollen.
- In einer Pfanne mit etwas Öl rundum anbraten und anschließend bei niedriger Hitze mit Deckel einige Minuten garen.
- Das Karottengrün fein hacken und mit etwas Öl, Salz und Zitronensaft zu einem schnellen Grün-Pesto mixen.
- Die Rouladen mit dem Karottengrün-Pesto servieren.

- Für den Salat **Gurke** dünn hobeln und mit Salz, Zitronensaft und fein gehacktem **Zitronenbohnenkraut** marinieren.
- Die warmen Zucchini-Päckchen mit dem knackigen Gurkensalat servieren.

Paradeiser-Gurken-Gazpacho mit Basilikumpesto

- **Paradeiser** grob schneiden und mit **Gurke**, etwas Knoblauch, Salz und einem Schuss Olivenöl fein pürieren.
- Mit einem kleinen Schuss Essig und eventuell etwas Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen.
- Gut durchkühlen lassen und abschmecken.
- **Basilikumpesto** mit etwas Olivenöl verrühren und als Klecks auf die Gazpacho geben.
- Mit frisch gemahlenem Pfeffer und ein paar kleinen Basilikumblättern garnieren.

Zucchini-Paprika-Päckchen mit Basilikumpesto & Gurkensalat

- **Zucchini** längs in dünne Streifen schneiden und **Paprika** in feine Streifen schneiden.
- Paprika mit etwas Knoblauch kurz anbraten, bis sie weich wird.
- Je zwei Zucchinistreifen über Kreuz legen, Paprika hineinlegen und zu kleinen Päckchen zusammenklappen.
- In einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten.
- Mit **Basilikumpesto** beträufeln und mit etwas gerösteten Mandeln aus dem Pesto bestreuen.