

Kohlrabi

Radieschenbund

Stangenbohnen

Zwiebel

Melanzani

Mirabellen

Gurken

Pfefferoni

Schärfegrad 0 (Hellgrün) und scharf (Dunkelgrün)

Zucchini

Artischocke

Chili Jalapeño

Shiso

Basilikum

Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

Chinesischer Gewürzstrauch

Knoblauch

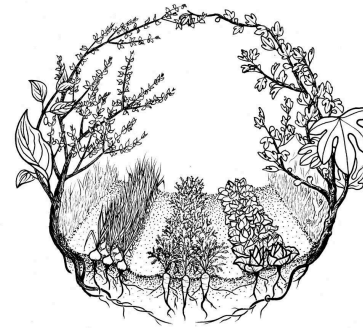
Zuckermais

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



12. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Letzte Woche war eine

Wooferin am Feld - gemeinsam

haben wir eine Menge Beete

gejätet und gemulcht,

Pflänzchen pikiert und gesetzt.

Rezepte:

Mediterraner Gemüseauflauf

- Stangenbohnen, Melanzani, Zucchini und Paradeiser in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel (1 Stück) und den Knoblauch (2 Zehen) darin glasig dünsten.
- Kohlrabi (2 Stück), Stangenbohnen (eine Handvoll), Melanzani (1 Stück), Zucchini (1 Stück) und Paradeiser (3 Stück) hinzufügen und für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
- Den Feta oder Tofu (200g) in kleine Würfel schneiden und unter das Gemüse mischen.
- Die Sahne (100ml) hinzufügen, gut umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alles in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen bei 180°C für etwa 20-25 Minuten backen, bis das Gemüse weich und der Feta leicht gebräunt ist.
- Mit frischem Basilikum bestreuen und servieren.

Gebratene Artischocken mit Mais und Gurkensalat

- Die Artischocken putzen und in Viertel schneiden.
- Den Zuckermais von den Kolben schneiden .
- Gurken und Radieschen in feine Scheiben schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel (1 Stück) und den Knoblauch darin glasig dünsten.
- Die Artischocken hinzufügen und für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun sind.
- Den Zuckermais hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.
- Für den Gurkensalat: Gurken , Radieschen und Pfefferoni in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Zitronensaft (1 Zitrone), Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gebratenen Artischocken und den Mais auf Teller verteilen und mit dem Gurkensalat servieren.

Man isst Artischocken, indem man die Blätter abzuzelt, das weiche Innere der Blätter genießt und schließlich das Herz der Artischocke verspeist.

Spaghetti mit Basilikum-Pesto

- Basilikumblätter und Karottengrün abzupfen und waschen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Pinienkerne (50g) in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. (Alternativ Cashewkerne verwenden).
- Basilikum, Zwiebel (1 Stück), Knoblauch (2 Zehen), geröstete Pinienkerne, geriebenen Parmesan/ Hefeflocken (50g) und Olivenöl (100ml) in einen Mixer geben und zu einer glatten Paste pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.
- Die gekochten Spaghetti abgießen und mit dem Basilikum-Pesto vermengen.
- Nach Belieben mit frischen Basilikumblättern und zusätzlichem Parmesan (oder Hefeflocken) bestreuen und servieren.

Asiatische Gemüsepfanne

- Kohlrabi, Zucchini und Karotten in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch und Chili Jalapeño (optional) fein hacken.
- Shiso und chinesischen Gewürzstrauch in feine Streifen schneiden.
- Pfefferoni in dünne Ringe schneiden.
- In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Sesamöl (2 EL) erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten.
- Kohlrabi, Zucchini und Karotten hinzufügen und für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren braten.
- Pfefferoni und Chili Jalapeño (optional) hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.
- Mit Sojasauce (3 EL) und dem Saft einer Zitrone abschmecken.
- Shiso und chinesischen Gewürzstrauch unterheben und kurz mitbraten, bis die Kräuter welken.
- Mit Sesamsamen (1 EL) bestreuen und servieren.
- Mit Reis servieren.

Diese Woche im Kisterl:

Paradeiser

Karotten mit Grün