

**Paprika & Süße Pfefferoni**

**Porree**

**Knoblauch**

**Schwarzkohl**

Mit Salz und Öl bei 180° im Backofen backen, bis knusprig.

**Mangold**

**Mini Butternut**

**Ingwer mit Grün**

**Kurkuma mit Grün**

**Rotkraut**

**Feigen & Paradeiser**

**Schnittlauch**

**Cola-Strauch**

Mit Honig/Zucker aufkochen, dann Mineralwasser und Zitronensaft hinzufügen

**Rucola**

**Süßkartoffel**

**Thymian**

**Vietnamesischer Koriander**

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



### 23. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Die ersten kühlen Nächte

bringen die Topfpflanzen in den  
warmen Tunnel.

### Rezepte:

#### Gemüsebraten mit Rotkraut (für 2 Personen)

- Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor.
- In einer großen Schüssel vermische die Süßkartoffelwürfel, halbierte Feigen, Knoblauchzehen, geschälte Kürbisstücke und Thymianzweige. Gieße das Olivenöl über das Gemüse und würze es mit Salz und Pfeffer. Mische alles gut, bis das Gemüse gleichmäßig mit Öl und Gewürzen bedeckt ist.
- Verteile das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in einer einzigen Schicht.
- Brate das Gemüse im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten oder bis es weich und leicht gebräunt ist. Gelegentlich umrühren, um sicherzustellen, dass es gleichmäßig gart.
- Während das Gemüse brät, kannst du das Rotkraut zubereiten. In einem großen Topf das gehobelte Rotkraut, den gehackten Porree, den braunen Zucker/ Ahornsirup oder Honig und den Essig und

Rotwein hinzufügen. Lasse das Rotkraut bei niedriger Hitze köcheln, bis es weich ist und den gewünschten Geschmack erreicht hat.

- Sobald das Gemüse im Ofen fertig ist, serviere es zusammen mit dem süßen Rotkraut. Du kannst die Thymianzweige vor dem Servieren entfernen. Guten Appetit!

## **Curry** (für 2 Personen)

- Koche den Basmati-Reis gemäß den Anweisungen auf der Verpackung, bis er gar ist. Lasse ihn beiseite stehen.
- In einem großen Topf oder einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Pflanzenöl erhitzen. Füge die frischen Kurkuma- und Ingwerscheiben, gehackten Knoblauch und geschnittenen Porree hinzu. Brate sie kurz an, bis sie duften und der Porree weich wird.
- Füge die gewürfelte Melanzani, rote Paprikastreifen und Currypaste hinzu und brate sie für etwa 5-7 Minuten, bis sie leicht weich werden.
- Gieße die Kokosmilch in den Topf und rühre gut um. Koche die grünen Teile von Kurkuma und Ingwer mit. Lasse das Curry bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Melanzani weich ist und die Soße leicht eindickt.
- Zum Schluss den Saft einer Limette hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Serviere das Curry mit dem gekochten Basmati-Reis und garniere es mit frischem vietnamesischen Koriander.

## **Schwarzkohl-Risotto** (für 2 Personen)

- Erhitze die Gemüsebrühe in einem Topf und halte sie warm.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch und die Porreeringe anbraten, bis sie weich sind.

- Füge den Arborio-Reis hinzu und röste ihn leicht an, bis er glasig wird.
- Wenn du Wein verwenden möchtest, gieße ihn in den Topf und koche ihn unter ständigem Rühren ein, bis er absorbiert ist.
- Beginne, nach und nach die warme Gemüsebrühe hinzuzufügen, eine Kelle nach der anderen, und rühre kontinuierlich, bis die Flüssigkeit vom Reis absorbiert wird. Dies dauert etwa 20-25 Minuten. Der Reis sollte al dente sein.
- Füge den geschnittenen Schwarzkohl, Mangold, süße Pfefferoni und Schnittlauch hinzu und rühre sie in das Risotto.
- Wenn gewünscht, kannst du veganen Parmesan oder Hefeflocken hinzufügen und weiter rühren, bis der Käse geschmolzen ist und das Risotto cremig ist.
- Würze das Risotto mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
- Serviere das würzige Schwarzkohl-Risotto warm. Du kannst es nach Belieben mit zusätzlichem Schnittlauch garnieren.

## **Diese Woche im Kisterl:**

**Ribisel- Stachelbeere- Mirabellenmus**

**Melanzani**

**Chili Thai & Pineapple/ Lemon Drop & Scorpion**

**Scharfe Paprika ´Extra Cipô´s´**

**Schwarzer Rettich mit Grün für Salat**