

Shiso

Zwiebel

Delicata Kürbis

Tomatillo & Physalis & Paradeiser

Pfefferoni Milder Spiral (*Schärfe 0*)

Karotten mit Grün

Pimientos de padrón & scharfer Pfefferoni Ziegenhorn

Süßkartoffel

Zitronenverbene

Mangold

Zwetschkenröster

Aus dem Heimgarten

Sauerampfer

Krenwurzel

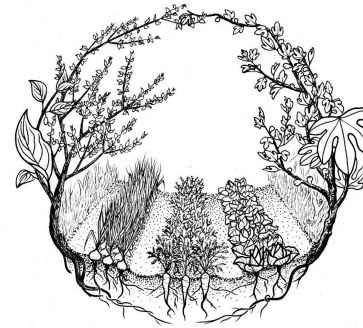
Estragon

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



21. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Ein herbstliches Erntewetter ist eingeleitet. So manches Gemüse erfreut sich der kühleren Temperaturen.

Rezepte:

Kaiserschmarrn mit Zwetschkenröster

- Die Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Milch (250 ml), Zucker (1 EL), Vanillezucker (1 TL) und Mehl (150 g) glatt rühren.
- Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
- Die Butter (30 g) in einer Pfanne schmelzen, den Teig hineingeben (& Rosinen versenken) und bei mittlerer Hitze backen. Wenn der Boden fest ist, den Teig in große Stücke reißen und wenden.
- Den Kaiserschmarrn goldbraun fertig backen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Zwetschkenröster servieren.

Vegane Alternative: Pflanzliche Milch & Mineralwasser und vegane Margarine verwenden und 4 EL Apfelmus anstelle der Eier.

Delicata-Kürbis-Curry

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten (je 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl).
- Kürbis, Süßkartoffel und Karotten in Würfel schneiden und dazugeben. Alles 5 Minuten anbraten.
- Die Gewürze (2 TL Curry, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprika) und geriebenen Kren (1 TL) hinzufügen und gut vermengen.
- Mit Kokosmilch ablöschen (400 ml) und 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und z.B. mit Couscous servieren.

Tomatillo-Mangold-Pfanne mit gerösteten Pimientos de Padrón

- Die Pimientos de Padrón in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anrösten (ca. 5 Minuten).
- In einer anderen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und anbraten (je 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen).
- Tomatillos und Mangoldblätter grob hacken und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze für 10 Minuten garen.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken (1 EL Zitronensaft).
- Sauerampfer grob hacken und vor dem Servieren als Garnitur darüber streuen.

Asiatischer Reis mit koreanischem Tofu

- Sesam rösten: In einer Pfanne ohne Öl den Sesam (2 EL) anrösten, bis er duftet. Beiseite stellen.
- Tofu braten: Tofu in Würfel schneiden, in Stärke wälzen und in einer Pfanne in Öl knusprig anbraten. Sobald der Tofu goldbraun ist, den gerösteten Sesam zurück in die Pfanne geben. Mit Sojasauce (2 EL), Ahornsirup (2 EL) und Reissessig (1 EL) ablöschen. Beiseite stellen.
- Gemüse anbraten: Knoblauch fein hacken und in der Pfanne ohne weiteres Öl anbraten. Karotten in feine Streifen schneiden und zusammen mit Snackpaprika, Pfefferoni Milder Spiral (und Pfefferoni Ziegenhorn) anbraten. Physalis halbieren und hinzufügen.
- Mit Sojasauce ablöschen: Das Gemüse mit Sojasauce (2 EL) ablöschen und den Zitronenverbenezweig mitbraten. Am Ende den Zweig wie ein Lorbeerblatt entfernen.
- Kren-Estragon-Sauce: In einem kleinen Topf Olivenöl (1 EL) erhitzen. Den Estragon grob hacken und zusammen mit geriebener Krenwurzel anbraten. Mit (pflanzlicher) Sahne (150 ml) ablöschen und die Sauce leicht einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Woche im Kisterl:

Knoblauch

Paprika