

Melanzani

Gurke

Pfefferoni

Mild (Hellgrün) und scharf (Dunkelgrün)

Kürbis

Stangenbohne

Mangold

Paprika

Pimiento de Padrón

Mal scharf, mal süß - die spannende Tapa

Jalapeños

Artischocke

Mirabellen & Feigen

Zitronenbohnenkraut

Zitronen & Limettenbasilikum

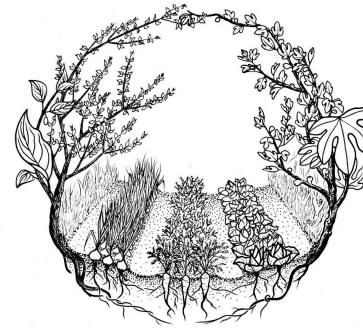
Kerbel

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



11. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Eva ist heute ein letztes Mal bei der Ernte mit dabei. Die letzten Monate hat sie tatkräftig mitgewirkt am Feld - im Rahmen eines Arbeitstrainings.

Rezepte:

Kürbis-Mangold-Curry mit Reis

- Koche den Basmatireis nach Packungsanweisung.
- Schneide den Kürbis, die Karotten, Zucchini und die Paradeiser in kleine Stücke.
- Erhitze Bratöl in einem großen Topf und brate die fein gehackten Zwiebeln und den Knoblauch an, bis sie goldbraun sind.
- Füge die Curry-Gewürze (1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Kurkuma, 1 TL Garam Masala, 1/2 TL Ingwerpulver, 1/2 TL Chilipulver) hinzu und röste sie für eine Minute im Öl an.
- Gib den Kürbis, die Karotten und die gewürfelten Pfefferoni hinzu und brate sie für einige Minuten an.
- Füge die Paradeiser hinzu und lasse alles kurz aufkochen.
- Gieße die Kokosmilch dazu und lasse das Curry bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Kürbis weich ist (ca. 20 Minuten).
- Schneide den Mangold in Streifen und gib ihn in den Topf. Koche alles für weitere 5 Minuten.
- Schmecke das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft ab.

- Vor dem Servieren das fein gehackte Zitronenbohnenkraut darüber streuen.
- Das Curry mit dem gekochten Basmatireis servieren.

Gemüsequiche

- Bereite den Teig vor: Mische Mehl (200 g), (vegane) Butter (100 g), kaltes Wasser (50 ml) und eine Prise Salz und knete alles zu einem glatten Teig. Forme eine Kugel, wickle sie in Frischhaltefolie und stelle sie für 30 Minuten in den Kühlschrank.
- Heize den Ofen auf 180°C vor.
- Rolle den Teig aus und lege ihn in eine Quiche- oder Springform. Steche den Boden mit einer Gabel mehrmals ein.
- Schneide die Paprika, Pimiento de Padrón, Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Zucchini, Melanzani und Jalapenos in kleine Stücke.
- Erhitze Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne und brate die Zwiebel und den Knoblauch an, bis sie goldbraun sind. Füge dann das restliche Gemüse hinzu und brate es, bis es weich ist. Würze mit Salz und Pfeffer.
- Verteile das gebratene Gemüse gleichmäßig auf dem Teigboden.
- Mische die (Soja/Hafer) Sahne (200 ml) mit der Speisestärke (2 EL) und gieße die Mischung über das Gemüse.
- Backe die Quiche für 35-40 Minuten, bis sie goldbraun ist.
- Vor dem Servieren mit fein gehacktem Zitronen- & Limettenbasilikum oder Hefeflocken/ Parmesan bestreuen.

Artischocken-Pfanne mit Zitronen-Basilikum-Pesto

- Schneide die Artischockenherzen und die Stangenbohnen in kleine Stücke.
- Erhitze Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne und brate die fein gehackte Zwiebel und den Knoblauch an, bis sie goldbraun sind.
- Füge die Artischocken, Stangenbohnen und die Paradeiser hinzu und brate sie, bis sie weich sind.
- Schneide die Paradeiser in kleine Stücke und füge sie in die Pfanne. Brate alles kurz an.
- Für das Pesto: Mische Zitronenbohnenkraut, Karottengrün und Zitronen & Limettenbasilikum mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kürbiskernen und püriere alles zu einer glatten Paste.
- Vermenge das Pesto mit dem gebratenen Gemüse in der Pfanne.
- Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
- Serviere die Pfanne heiß, garniert mit ein paar zusätzlichen Kürbiskernen und einem Spritzer Zitronensaft.

Diese Woche im Kisterl:

Kohlrabi

Zwiebel

Paradeiser

Knoblauch

Karottenbund mit Grün

Zucchini