

Diese Woche im Kisterl:

Rettich Mix
Karotten
Topinambur
Zwiebel
Knoblauch
Stangensellerie
Mangold
Zuckerhut
Hokkaido Kürbis
Schwarzkohl
Rucola
Chili Sauce
Vietnamesischer Koriander
Petersilie

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!
Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



27. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,
Jetzt findet sich Zeit zum
Aufräumen und Herrichten für
den Winter. Melde dich, wenn
du am Sonntag aufs Feld
kommen magst :)

Rezepte:

♥ Hokkaido-Kürbis-Topinambur-Püree mit karamellisiertem Stangensellerie & Chili-Butter

- Hokkaido (mit Schale) und Topinambur würfeln, in leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten weich kochen.
- In einem kleinen Topf 1 EL Butter (oder Pflanzenbutter) schmelzen, 1 TL deiner **Chili-Ferment-Sauce** einrühren und kurz aufschäumen lassen.
- Den Sellerie in 1 cm dicke Stücke schneiden, in etwas Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann ½ TL Honig (oder Ahornsirup) zugeben und karamellisieren lassen.
- Das Gemüse abgießen, mit 2 EL Butter (oder Pflanzenbutter), Salz und Muskat pürieren.

- Püree auf Tellern anrichten, Sellerie darauflegen, mit der Chili-Butter beträufeln und frischer Petersilie bestreuen.



Zuckerhut-Rettich-Salat mit Chili-Honig-Dressing & Crunch

- Zuckerhut grob zupfen, Rettich in dünne Scheiben hobeln.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 2 EL gehackte Walnüsse oder Sonnenblumenkerne kurz anrösten.
- Für das Dressing: 1 TL deiner Chili-Sauce, 1 TL Honig (oder Ahornsirup), 1 EL Apfelessig, 2 EL Öl, etwas Salz und ein Spritzer Zitronensaft verrühren.
- Zuckerhut und Rettich mit dem noch warmen Dressing vermengen, kurz durchziehen lassen, dann mit den gerösteten Nüssen bestreuen.
- Etwas fein geschnittenen vietnamesischen Koriander darübergeben.



Mangoldpäckchen mit würziger Karottenfüllung & Chili-Knoblauch-Sauce

- Mangoldblätter kurz in heißem Wasser blanchieren, dann kalt abschrecken und trocken tupfen.
- Karotten fein reiben, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken, alles in 1 EL Öl 5 Minuten anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer, 1 EL gehackter Petersilie und ½ TL deiner Chili-Sauce würzen.

- Die Mischung mittig auf die Mangoldblätter geben, einschlagen und zu kleinen Päckchen rollen.
- In einer Pfanne 1 EL Butter (oder Öl) erhitzen, die Päckchen rundum anbraten, dann 2 EL Wasser zugießen, Deckel drauf, 5 Minuten dämpfen.
- Mit zusätzlicher Chili-Sauce beträufeln und mit Koriander bestreuen.



Schwarzkohl-Knoblauch-Pfannkuchen mit Chili-Rucola-Dip

- Schwarzkohl fein hacken, 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in 1 EL Öl glasig braten, Kohl zugeben, 5 Minuten braten, salzen und abkühlen lassen.
- 100 g Mehl, 1 Ei (oder 3 EL Kichererbsenmehl + 2 EL Wasser) und 150 ml Milch (oder Pflanzenmilch) verrühren, salzen, 1 Prise Muskat zugeben.
- Den Schwarzkohl unterheben und kleine Pfannkuchen in Öl goldbraun braten.
- Für den Dip: 1 EL deiner Chili-Sauce mit 2 EL Joghurt (oder Sojajoghurt) und einer Handvoll fein gehacktem Rucola verrühren, etwas Zitronensaft dazu.

