

**Karotten**

**Zwiebel**

**Knoblauch**

**Knollensellerie mit Grün**

**Kiwano Stachelgurke**

Reif, wenn gelb, grüne noch einige Wochen im Warmen heranreifen lassen.

**Butternuss Kürbis**

**Scheerkohl**

**Kurkuma**

**Paradeiser & Feigen & Samtpfirsich**

**Schnittknoblauch**

**Rucola**

**Sauerampfer & Kapuzinerkresse**

Blätter und Blüten verwenden

**Szechuanpfeffer Blätter**

**Asia Salat Mizuna**

**Rosinen**

**Zitronenverbene Tee**

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



## 26. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Zwei Kisterl kommen noch zu dir nach Hause, bevor es in die Winterpause geht.

### Rezepte:

#### Szechuan Curry (für 2 Personen)

- Den Scheerkohl gründlich waschen, die Blätter von den Stielen trennen und in grobe Stücke schneiden. Die Stiele ebenfalls klein schneiden. Die frischen Kurkumawurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
- In einem großen Topf das pflanzliche Öl erhitzen. Den Kreuzkümmel hinzufügen und kurz anrösten, bis er duftet.
- Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind und leicht goldbraun werden.
- Die frischen Kurkumascheiben, Karotten und Scheerkohlstiele in den Topf geben. Das Kurkumapulver und Paprikapulver hinzufügen. Alles gut vermengen und für 5 Minuten braten.

- Die Szechuanpfefferblätter hinzufügen, gefolgt von der Gemüsebrühe und der Kokosmilch. Gut umrühren und zum Kochen bringen.
- Die Hitze reduzieren und das Curry bei schwacher Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Gelegentlich umrühren.
- Das Curry mit Zitronensaft, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
- Das Schierkohl-Gemüse-Curry mit Reis servieren.

### **Kürbissuppe (für 2 Personen)**

- Den Butternuss-Kürbis schälen, die Samen entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken. Die frische Kurkumawurzel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Wenn du Kurkumapulver verwendest, kannst du diesen Schritt überspringen.
- In einem großen Topf das pflanzliche Öl erhitzen.
- Die gehackte Zwiebel, der Knoblauch und die frische Kurkumawurze hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich sind und leicht goldbraun werden.
- Die Kürbiswürfel hinzufügen und für weitere 5 Minuten braten, bis sie leicht angebraten sind.
- Gieße die Gemüsebrühe in den Topf, bringe die Mischung zum Kochen und reduziere die Hitze. Lasse die Suppe abgedeckt etwa 20-25 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
- Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie schön cremig ist.
- Rühre die Kokosmilch in die pürierte Suppe ein und erhitzte sie bei Bedarf erneut, bis sie heiß ist.
- Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

### **Spaghetti mit Knollensellerie-Paprika-Sauce (für 2 Personen)**

- In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Spaghetti gemäß den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- In einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich und duftend sind.
- Den gewürfelten Knollensellerie, die Paprika und die süßen Pfefferoni hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten anbraten, bis das Gemüse weicher wird.
- Die gestückelten Tomaten hinzufügen, mit Oregano, Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und die Hitze reduzieren.
- Die Sauce bei schwacher Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Aromen gut miteinander verschmolzen sind. Gelegentlich umrühren.
- Die gekochten Spaghetti in die Pfanne geben und vorsichtig vermengen, um die Nudeln mit der Sauce zu bedecken.

## **Diese Woche im Kisterl:**

**Jalapeño**

**Scharfe Paprika ´Extra Cipôs´**

**Schwarzer Rettich mit Grün für Salat**

**Paprika & Süße Pfefferoni**

**Rainbow Chili**