

Knoblauch  
Kohlrabi  
Radieschenbund  
Stangenbohnen  
Schwarzkohl  
Winterheckenzwiebel  
Melanzani  
Mangold  
Zucchini  
Pikante Paprika "Extra Cipôs"  
Süße Pfefferoni Sigaretta  
Chili Jalapeño  
Salatkopf  
Cocktail - Paradeiser - Sauce  
Ribisel & Feigen  
Bohnenkraut  
Schnittlauch  
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



## 12. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**  
Der Regen bringt Abkühlung -  
aber auch Mehltau - Mal  
sehen, wie lange die 240  
Zucchinipflanzen es noch  
machen werden.

### Rezepte:

#### Schwarzkohl-Wraps mit

#### Bohnenkraut-Mangold-Pesto (für 2 Personen)

- Die Schwarzkohlblätter waschen. Die Blätter in einem großen Topf mit kochendem Wasser für 1-2 Minuten blanchieren, bis sie weicher werden. Anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken, um das Kochen zu stoppen. Die Blätter auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen und beiseite legen.
- Für das Bohnenkraut-Mangold-Pesto den Mangold waschen und grob hacken. Zusammen mit den gehackten Winterheckenzwiebeln, Pinienkernen (oder gehackten Mandeln), Knoblauch, Zitronensaft, Balsamico-Essig, Bohnenkraut, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren, bis eine glatte Pesto-Konsistenz entsteht. Gegebenenfalls noch etwas Olivenöl hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
- Die Schwarzkohlblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und jeweils mit etwas Bohnenkraut-Mangold-Pesto bestreichen.

- In der Mitte jedes Blattes eine Schicht gekochten Quinoa oder Reis platzieren und mit den gekochten Bohnen und Paprikastreifen (und Jalapeños) . Die Seiten der Schwarzkohlblätter einschlagen und die Wraps vorsichtig zu festen Rollen formen.
- Die Schwarzkohl-Wraps auf Teller legen und mit vietnamesischem Koriander garnieren. Serviere sie mit Zitronenschnitzen für einen zusätzlichen Frische-Kick.

## Gemüsepfanne (für 2 Personen)

- Die Melanzani-Würfel in einem Sieb mit etwas Salz bestreuen und für etwa 15-20 Minuten stehen lassen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Danach die Melanzani mit einem Papiertuch abtupfen, um das Salz und die Flüssigkeit zu entfernen.
- In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn für etwa 1-2 Minuten an, bis er duftet.
- Die vorbereiteten Melanzani-Würfel in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun und weich braten. Dies dauert normalerweise 8-10 Minuten. Wenn nötig, füge etwas mehr Olivenöl hinzu, damit die Melanzani nicht anbrennen.
- Füge die Zucchini-scheiben und die süßen Pfefferoni-Ringe hinzu und brate alles weitere 5 Minuten, bis das Gemüse leicht gebräunt und dennoch bissfest ist.
- Die Winterheckenzwiebeln in die Pfanne geben und alles für weitere 2 Minuten braten, bis sie leicht verwelkt sind.
- Würze die Gemüsepfanne mit getrocknetem Oregano, Salz, Pfeffer und optional einer Prise Chiliflocken oder Jalapeños für eine leichte Schärfe. Gut vermischen und weitere 1-2 Minuten braten, damit die Aromen sich verbinden können.

## Tomaten-Kohlrabi-Suppe (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Winterheckenzwiebeln und den gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 1-2 Minuten anbraten, bis sie duften.
- Füge die Kohlrabi-Würfel hinzu und brate sie für weitere 3-4 Minuten an, bis sie leicht angebräunt sind.
- Die gehackten Tomaten in den Topf geben und die Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren und die Suppe zum Kochen bringen.
- Die Hitze reduzieren und die Suppe bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kohlrabi-Würfel weich sind und die Tomaten zerköcht sind. Dies dauert normalerweise etwa 15-20 Minuten.
- Den Liebstöckel in die Suppe geben und alles gut vermischen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab oder in einer Küchenmaschine pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
- Die Suppe zurück auf den Herd stellen und bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und optional eine Prise Zucker hinzufügen, um die Säure der Tomaten auszugleichen.
- Die vegane Tomaten-Kohlrabi-Suppe in Suppenschüsseln servieren und mit frischen Liebstöckelblättern und Winterheckenzwiebeln garnieren.

## Diese Woche im Kisterl:

**Liebstöckel**

**Paradeiser**