

Diese Woche im Kisterl:

Zwiebel mit Grün

Paradeiser

Knoblauch

Zucchini

Gurke

Pfefferoni Jalapeño

Paperoni Milder Spirall

Schärfegrad 0!

Paprika

Roter Grünkohl

Shiso

Mangold

Karotten mit Grün

Mirabellen

Stangenbohnen

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,

Diese Woche gibt's wieder eine
feine Mischung für die kreative
Sommerküche – lasst euch
inspirieren!

Rezepte:

Zucchini-Cordon-Bleu mit Zitronen-Frischkäse

- Verrühre Frischkäse (200 g) mit 1 gepressten Knoblauchzehe, Zitronenschale, etwas fein gehacktem Zwiebelgrün, Salz und Pfeffer. (Für die vegane Variante: veganen Frischkäse verwenden.)
- Schneide große Zucchini längs in etwa 1 cm dicke Scheiben und lege jeweils zwei Scheiben mit der Frischkäsefüllung zusammen.
- Wende die "Cordon Bleus" in Mehl (4 EL), verquirltem Ei (2 Stück) (oder Hafermilch mit 1 EL Mehl) und Semmelbröseln (100 g).
- Brate sie in reichlich Öl goldbraun aus.
- Dazu passt ein schneller Dip aus Joghurt (200 g), Zitronensaft, etwas fein gehacktem Zwiebelgrün, Salz und Pfeffer. (Vegan: Sojajoghurt.)

Mangold-Galette mit Stangenbohnen, karamellisierten Karotten & Haselnüssen

- **Wichtig:** Stangenbohnen putzen und **mindestens 10–15 Minuten sprudelnd kochen**, damit das natürliche Phasin vollständig zerstört wird. Anschließend gut abtropfen lassen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden.
- Verknete Mehl (250 g), kalte Butter (125 g), etwas Salz und kaltes Wasser (2–3 EL) zu einem Mürbteig. (*Vegan: pflanzliche Butter.*)
- Schneide Karotten klein und dünste sie mit etwas Zwiebelgrün in Butter an. Gib Honig (1 EL) (*oder Ahornsirup*) dazu und karamellisiere sie leicht.
- Dünste Mangold getrennt mit Knoblauch kurz zusammenfallen. Hebe anschließend die gekochten Stangenbohnen unter und würze alles mit Muskat, Salz und Pfeffer.
- Rolle den Teig rund aus, verteile zuerst etwas geriebenen Bergkäse (120 g) (*oder veganen Reibekäse*), dann Mangold, Stangenbohnen und Karotten darauf. Klappe den Rand nach innen.
- Mit gehackten Haselnüssen bestreuen und bei 190 °C etwa 35–40 Minuten goldbraun backen

Shiso-Panko-Paprika mit Paradeiser-Salsa & Ofen-Jalapeño

- Halbiere Paprika sowie die milden Spiral-Pfefferoni und fülle sie mit einer Mischung aus Feta (200 g), fein gehacktem Shiso, Semmelbröseln (2 EL) und etwas Knoblauch. (*Vegan: eingelegter Tofu oder veganer Feta.*)

- Bestreue die Oberseite mit Panko oder Semmelbröseln und backe sie bei 200 °C etwa 25 Minuten.
- Röste den Jalapeño daneben mit. Wer es scharf mag, schneidet ihn anschließend über die fertigen Paprika.
- Für die Salsa würfle Paradeiser mit Zwiebelgrün, Olivenöl, etwas Essig, Salz und Pfeffer.
- Die frische Salsa zu den knusprigen Paprika servieren.

Vanille-Mirabellen-Clafoutis

- Entsteine die Mirabellen und verteile sie in einer gebutterten Auflaufform.
- Verrühre Eier (3 Stück), Milch (250 ml), Mehl (80 g), Zucker (60 g), Vanille und eine Prise Salz zu einem dünnen Teig. (*Vegan: Pflanzendrink, 120 g Seidentofu und 2 EL Speisestärke.*)
- Den Teig über die Früchte gießen.
- Bei 180 °C etwa 35–40 Minuten backen, bis der Clafoutis goldgelb aufgegangen ist.
- Vor dem Servieren mit Staubzucker bestäuben und lauwarm genießen.

Knusprige Grünkohl-Pakoras mit Shiso-Joghurt & Tomaten-Chutney

- Entferne die dicken Blattrippen vom roten Grünkohl und schneide die Blätter in mundgerechte Stücke.
- Verrühre Kichererbsenmehl (180 g), Reismehl (40 g), Backpulver (1 TL), Kurkuma (1 TL), Kreuzkümmel (1 TL), Paprikapulver (1 TL), Salz und kaltes Wasser (ca. 220 ml) zu einem dickflüssigen Teig.

- Hebe den Grünkohl und einige fein geschnittene Zwiebelringe unter den Teig.
- Frittiere oder brate portionsweise kleine Häufchen in reichlich heißem Öl goldbraun und knusprig.
- Für den Dip verrühre Joghurt (200 g) mit fein gehacktem Shiso, einer kleinen Knoblauchzehe, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. (*Vegan: Sojajoghurt.*)
- Für das Chutney würfle Paradeiser fein und koche sie mit etwas Zwiebel, einem Schuss Apfelessig, Zucker (1 TL), einer Prise Salz und – wer mag – etwas fein gehacktem Jalapeño einige Minuten ein.
- Die heißen Pakoras zusammen mit dem kühlen Shiso-Dip und dem fruchtigen Chutney servieren