

Paradeiser

Dörrfeigen

Knoblauch

Karotten

Zucchini

Krenwurzel

Weintraube

Pikante Paprika "Extra Cipôs"

Süße Pfefferoni "Sigaretta"

Chili "Scorpion" oder "Habanero"

Sehr scharf

Kürbis Hokkaido oder Wassermelone

Paprika

Zwiebel

Salatkopf

Shiso

Zitronenbasilikum

Cocktailminze

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



17. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Heute sind die Hofnachrichten sehr traurig: Diese Woche musste ich mich von meinem Papa und unserem besten Mitarbeiter verabschieden, der die Kisterl bis jetzt zu euch gebracht hat. Ohne seine großartige Unterstützung wäre das nicht möglich gewesen!

Rezepte:

Shiso-Krotten-Maki (für 2 Personen)

- Den Sushi-Reis nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Nachdem der Reis gekocht ist, den Zucker und den Reisessig hinzufügen und vorsichtig umrühren. Den Reis abkühlen lassen.
- Die Nori-Blätter halbieren, sodass Sie insgesamt 4 halbe Blätter haben.
- Einen Bambus-Sushi-Matte (Makisu) mit Frischhaltefolie abdecken, um zu verhindern, dass der Reis kleben bleibt. Legen Sie ein halbes Nori-Blatt mit der glänzenden Seite nach unten auf die Matte.
- Befeuchten Sie Ihre Hände leicht und nehmen Sie eine Handvoll Sushi-Reis. Verteilen Sie den Reis gleichmäßig auf dem Nori-Blatt, wobei Sie etwa 2 cm am oberen Rand des Nori-Blatts frei lassen.
- Legen Sie ein Shiso-Blatt in die Mitte des Reises und fügen Sie dann je einen Streifen von Paprika und Krotten hinzu.

- Rollen Sie die Sushi-Matte vorsichtig von der Unterseite her auf, wobei Sie darauf achten, dass die Füllung fest bleibt. Drücken Sie leicht, um sicherzustellen, dass die Rolle gut verschlossen ist.
- Wiederholen Sie den Vorgang für die restlichen Nori-Blätter und Zutaten.
- Für den Kren-Dip die Krenwurzel schälen und fein reiben. In einer kleinen Schüssel den geriebenen Kren mit Reissessig und Sojasauce vermengen.
- Die Shiso-Krotten-Maki-Rollen in etwa 1-Zoll-dicke Scheiben schneiden.
- Servieren Sie die Maki-Rollen mit dem Kren-Dip:
 - 1 Stück frische Krenwurzel (Meerrettich)
 - 2 Esslöffel Reissessig
 - 1 Esslöffel Sojasauce

und Sojasauce.

Kürbissuppe (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das pflanzliche Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht goldbraun sind.
- Das Currypulver hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten rühren, bis es duftet.
- Die gewürfelten Hokkaido-Kürbisstücke in den Topf geben und für etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
- Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf legen und die Suppe etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

- Die Kokosmilch hinzufügen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, bis sie cremig ist. Achten Sie darauf, vorsichtig zu arbeiten, da die Suppe heiß ist.
- Die pürierte Suppe zurück in den Topf geben und erneut erhitzen. Falls die Suppe zu dick ist, können Sie etwas mehr Gemüsebrühe oder Kokosmilch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz aufkochen lassen.
- Die Kürbissuppe in Schalen gießen und nach Belieben mit Kürbiskernen und frischen Korianderblättern garnieren.

Zitronenbasilikum-Zucchini-Nudeln (für 2 Personen)

- Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden oder in dünne Streifen hobeln. Stellen Sie die Zucchini-Nudeln beiseite.
- In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel hinzufügen und für etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie weich wird und leicht goldbraun ist.
- Den gehackten Knoblauch hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten braten, bis er duftet.
- Die in Ringe geschnittenen süßen Pfefferoni in die Pfanne geben und für etwa 2-3 Minuten braten, bis sie leicht weich werden.
- Die Zucchini-Nudeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren für etwa 3-5 Minuten braten, bis sie weich, aber noch bissfest sind.
- Die Zitronenschale und den Zitronensaft über die Zucchini-Nudeln gießen und gut vermengen. und den gehackten Zitronenbasilikum unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.
- Die Zucchini-Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit (veganem) Parmesan servieren.

Diese Woche im Kisterl: