

Karotten

Zwiebel

Knoblauch

Knollensellerie mit Grün

Kiwano Stachelgurke

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

Mini Butternut

Ingwer

Kurkuma

Wirsing

Feigen & Paradeiser

Schnittknoblauch

Rucola

Zuckerhut

Für Salate oder Dünsten.

Süßkartoffel

Rosmarin

Salbei

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



24. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Die nächste Saison wird schon vorbereitet: Süßkartoffel

Stecklinge sind im

Stecklingstunnel, Knoblauch ist gestupft, Porree gepflanzt.

Rezepte:

Kürbissuppe (für 2 Personen)

- Den Butternusskürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- In einem großen Suppentopf etwas Öl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen, bis sie glasig wird.
- Den gehackten Knoblauch, Ingwer und frischen Kurkuma und das Grün des Selleries (und optional Currypulver) hinzufügen und etwa eine Minute lang mit der Zwiebel anbraten, bis sie duften.
- Den gewürfelten Kürbis hinzufügen und alles für weitere 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.
- Die Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe bei schwacher Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Optional kannst du Kokosmilch/ Schlagobers oder Cuisine hinzufügen.
- Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab oder einem Mixer pürieren, bis sie eine gleichmäßige Konsistenz hat. Du kannst

die Suppe je nach Vorliebe dicker oder dünner machen, indem du mehr Brühe hinzufügst.

- Die pürierte Suppe mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- Die Kürbissuppe in Schalen oder Teller gießen, einen Spritzer Kürbiskernöl über jede Portion träufeln und mit frischem Schnittknoblauch garnieren.

Sellerie-Schnitzel (für 2 Personen)

- Zuerst den Reis zubereiten.
- Während der Reis kocht, können Sie die Knollensellerieschnitzel zubereiten. Die äußere Schicht der Sellerieknolle entfernen und die Knolle in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- In einer flachen Schüssel das Paniermehl mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
- In einer weiteren flachen Schüssel das Mehl und in einer dritten Schüssel die pflanzliche Milch bereitstellen.
- Tauchen Sie jede Selleriescheibe zuerst in Mehl, dann in die pflanzliche Milch und schließlich in das gewürzte Paniermehl, um sie gut zu panieren.
- In einer Pfanne ausreichend Pflanzenöl erhitzen. Die panierten Selleriescheiben vorsichtig in das heiße Öl geben und von beiden Seiten goldbraun braten, etwa 3-4 Minuten pro Seite.
- Sobald die Knollensellerieschnitzel goldbraun und knusprig sind, auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.
- Die Knollensellerieschnitzel zusammen mit dem Reis servieren. Sie können auch eine Sauce oder einen Dip Ihrer Wahl hinzufügen, z.B. eine vegane Knoblauchsauce oder eine Tomatensauce.

Herbstgemüse (für 2 Personen)

- Heize den Ofen auf 200°C vor.

- In einer großen Schüssel vermische die Süßkartoffelwürfel, Karottenscheiben und rote Paprikawürfel mit 2 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Lege das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech aus.
- Röste das Gemüse im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten oder bis es zart und leicht gebräunt ist.
- In der Zwischenzeit erhitzt du 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Zwiebel hinzu und brate sie einige Minuten an, bis sie weich und leicht goldbraun ist.
- Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn etwa 1 Minute lang, bis er duftet.
- Füge die in Streifen geschnittene Wirsing, rote Paprikawürfel und die frischen Kräuter (Salbei und Rosmarin) hinzu. Brate sie etwa 5-7 Minuten lang an, bis der Wirsing weich geworden ist und die Kräuteraromen freisetzt. Würze mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
- Sobald das geröstete Herbstgemüse aus dem Ofen kommt, füge es zu der Pfanne mit dem Wirsing und den Kräutern hinzu. Vermische alles gut und erhitze es noch einige Minuten, um die Aromen zu vereinen.

Diese Woche im Kisterl:

Jalapeño

Scharfe Paprika ´Extra Cipós´

Schwarzer Rettich mit Grün für Salat

Paprika & Süße Pfefferoni

Borkkoli