

Knoblauch

Karotten

Melanzani

Zucchini

Japanischer Sommerrettich

Krenwurzel

Weintraube

Von Bio-Weinbauern Bernd Trettensteiner

Kürbis Hokkaido

Rucola

Gurke

Paprika

scharfer Pfefferoni & Pimiento de Padron & Jalapeño

Pfefferoni Milder Spiral (Schärfe 0)

Zwiebel

Chicoree Salat

Zitronenmelisse

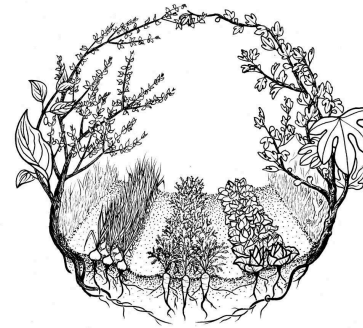
Vietnamesischer Koriander

**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,

Diese Woche hat auf dem Arbeitsweg ein Waldbrand gewütet. Zum Glück konnte alles gelöscht werden und hoffentlich kommt bald Regen ins Marchfeld.

Rezepte:

Gefüllte Zucchini mit Tomaten-Okra-Ragout

- Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und beiseite stellen. Die Zucchini-Hälften mit etwas Olivenöl (2 EL) bestreichen und bei 180°C im Ofen für 15 Minuten backen.
- In einer Pfanne die fein gehackte Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl (2 EL) anbraten. Das Zucchini-Fruchtfleisch, die gewürfelten Paradeiser, Okra und den scharfen Pfefferoni hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel (1 TL) und Paprikapulver (1 TL) abschmecken. Alles gut durchmischen und für 10 Minuten köcheln lassen.
- Die vorgebackenen Zucchini-Hälften mit der Mischung füllen, den Feta (100g) darüber bröseln und weitere 10 Minuten im Ofen backen.

Panierter Hokkaido-Kürbis mit Physalis und Kren-Dip

- Hokkaido-Kürbis in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Für die Panierstraße: Mehl (2 EL) mit Pflanzenmilch (2 EL), Salz (1 TL) und Pfeffer mischen. In einem zweiten Teller Semmelbrösel (50g) mit Paprikapulver (1 TL) vermengen.
- Kürbisscheiben erst in der Mehlmischung, dann in den Semmelbröseln wenden. In einer Pfanne mit Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun braten.
- Für den Dip: Krenwurzel (2 EL) frisch reiben und mit Sojajoghurt (100g), Salz und Pfeffer abschmecken.
- Physalis halbieren und zusammen mit den panierten Kürbisscheiben und dem Kren-Dip servieren.

Wokgemüse mit Rettich und Koriander auf Jasminreis

- Den Reis (200g) nach Packungsanweisung kochen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl anbraten.
- Karotten in dünne Scheiben schneiden und hinzufügen. 5 Minuten anbraten.
- Paprika in Streifen und Tomatillo in Würfel schneiden, milden Pfefferoni Spiral in Ringe schneiden. Alles in die Pfanne geben und weitere 5-7 Minuten braten.
- Den japanischen Sommerrettich in dünne Scheiben oder Stifte schneiden und in die Pfanne geben. Mit Sojasauce (3 EL), Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft (1 EL) abschmecken.
- Den fein gehackten vietnamesischen Koriander am Ende unterrühren.

Rucola-Chicorée-Salat mit Feigen und Weintrauben

- Rucola und Chicorée waschen und klein zupfen. Gurke in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebel fein hacken und zusammen mit den Weintrauben, Feigen (geviertelt) und der Gurke in eine Schüssel geben.
- Für das Dressing Zitronensaft (2 EL), Olivenöl (2 EL), Ahornsirup (1 EL), Salz und Pfeffer vermischen. Über den Salat geben und gut durchmischen.

Zitronenmelisse-Pesto

- Die Zitronenmelisse grob hacken.
- Die Pinienkerne (50g) in einer trockenen Pfanne leicht rösten, bis sie goldbraun sind.
- In einem Mixer oder einer Küchenmaschine Zitronenmelisse, Pinienkerne, Knoblauchzehen (2), Parmesan (50g) und Olivenöl (100ml) zu einem Pesto verarbeiten. Bei Bedarf mehr Olivenöl hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Woche im Kisterl:

Paradeiser & Tomatillo & Okra

Feigen & Physalis