

Winterheckenzwiebel

Roter Grünkohl

Stangensellerie

Knoblauch

Mangold

Hokkaido Kürbis

Ingwer

Kurkuma

Rotkraut

Rucola

Radicchio

Thai & Pineapple Chili

Scharfe Paprika 'Extra Cipôs'

Pak Choi

Lindenblütentee

Schnittlauch

Estragon

Cocktailminze

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

25. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,
Im Herbst, die Ernte reif und
gut, Die Früchte sind voller
Lebensmut.

Rezepte:

Kürbisgulasch (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich werden und duften.
- Füge die Paprikastreifen und Winterheckenzwiebeln hinzu und brate sie einige Minuten lang an.
- Rühre das Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kümmelsamen und Majoran ein und brate sie für etwa eine Minute an, um die Gewürze zu aktivieren.
- Füge die Hokkaido-Kürbiswürfel hinzu und gieße die Gemüsebrühe darüber. Bring es zum Kochen und reduziere dann die Hitze auf mittlere Stufe. Lasse das Gulasch 20-25 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
- Würze das Gulasch mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Thai Soup (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Ingwerscheiben, Kurkumascheiben und gehackten Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie duften.
- Füge die Stangensellerie, Winterheckenzwiebeln, Pak Choi, roten Grünkohl (und die Thai-Chilis) hinzu. Brate sie einige Minuten lang an.
- Gieße die Gemüsebrühe über das Gemüse und bringe sie zum Kochen.
- Reduziere die Hitze und lasse die Suppe etwa 10-15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
- Rühre die Sojasauce ein und würze die Suppe mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Nudeln:

- In einer großen Schüssel das Mehl und das Salz vermengen.
- Langsam das Wasser hinzufügen und verrühren, bis ein Teig entsteht.
- Den Teig auf eine leicht bemehlte Oberfläche legen und 5-10 Minuten lang kneten, bis er geschmeidig und elastisch ist. Wenn der Teig zu klebrig ist, füge nach Bedarf mehr Mehl hinzu.
- Den Teig in Folie wickeln und 30 Minuten kühl ruhen lassen.
- Nach der Ruhezeit den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, bemehlen und dann zwei Mal übereinander falten.
- Schneide den Teig in Streifen. Lasse die Nudeln auf einem bemehlten Tablett oder Wäscheständer etwa 15-30 Minuten trocknen.
- Koche sie in Wasser etwa 2-3 Minuten lang, bis sie al dente sind. Dann gieße sie ab und füge sie deiner Suppe hinzu

Rotkraut-Gemüsepfanne (für 2 Personen)

- In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gehackten Knoblauchzehen anbraten, bis sie duften.
- Füge die Winterheckenzwiebeln und die Mangoldstiele hinzu und brate sie für 2-3 Minuten an.
- Füge den gehobelten Rotkohl in die Pfanne und brate ihn unter gelegentlichem Rühren für etwa 10 Minuten an, bis er weicher wird.
- Rühre die Mangoldblätter in die Pfanne und brate sie weitere 2-3 Minuten an, bis sie welk sind.
- Würze das Gemüse mit Estragon, Salz und Pfeffer nach Geschmack.
- Dazu passt Brot, Reis, Bulgur oder Quinoa.

Radicchio-Salat (für 2 Personen)

- In einer großen Salatschüssel den Radicchio, die geschnittenen Paprikawürfel und die Winterheckenzwiebelringe miteinander vermengen.
- Träufle das Kürbiskernöl über den Salat und vermische alles gut, um sicherzustellen, dass das Öl gleichmäßig verteilt ist.
- Würze den Salat mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
- Zum Schluss kannst du entweder die Hefeflocken für eine vegane Version oder den geriebenen Parmesan für eine vegetarische Version über den Salat streuen.

Diese Woche im Kisterl:

Paprika

Radieschen Bund