

Paradeiser
Knoblauch
Zucchini
Süße Pfefferoni "Sigaretta"
Stangensellerie
Chili Mix "Elefant", "Pineapple", "Thai"
Karotten
Scheerkohl
Feigen
Paprika
Zwiebel
Salatkopf
Schnitt-Fenchel
Rucola
Zitronenbasilikum
Thymian
Chinesischer Gewürzstrauch
Schnittlauch

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!
Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



19. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Die Nächte werden kühler und Paradeiser und Zucchini lassen langsam nach. Dafür wachsen Spinat und Winterrettiche ohne Hitzestress heran.

Rezepte:

Thai Suppe (für 2 Personen)

- Du erhitzt einen großen Topf auf mittlerer Hitze und gibst etwas Pflanzenöl hinein.
- Dann fügst Du die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu. Brate sie etwa 2 Minuten an, bis sie duftig werden.
- Die gehackten Thai Chilis kommen jetzt dazu. Brate sie kurz an, um ihre Aromen freizusetzen.
- Jetzt kommen die in dünne Scheiben geschnittenen Karotten und Stangensellerie in den Topf. Brate sie etwa 5 Minuten an, bis sie leicht weich werden.
- Gieße die Gemüsebrühe in den Topf und bringe die Suppe zum Kochen. Reduziere die Hitze und lass die Suppe 10-15 Minuten köcheln, bis das Gemüse zart ist.
- Füge den Tofu hinzu und lass ihn 3-5 Minuten lang erwärmen.
- Jetzt gibst Du die Sojasauce hinzu und rührst gut um.

- Nimm die Suppe vom Herd und rühre den Zitronensaft ein. Schmecke die Suppe ab und füge nach Bedarf Salz, Pfeffer und Zitronenbasilikum hinzu.

Fenchel - Scheerkohl Risotto (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht goldbraun sind.
- Den Arborio-Reis hinzufügen und 1-2 Minuten unter ständigem Rühren anrösten, bis die Reiskörner leicht transparent werden.
- Füge den in dünne Scheiben geschnittenen Schnittfenchel und die süßen Pfefferoni hinzu. Rühre sie in den Reis ein und brate sie 2-3 Minuten lang an.
- Gieße den trockenen Weißwein in den Topf und rühre kontinuierlich, bis der Wein fast vollständig aufgenommen ist.
- Beginne damit, die Gemüsebrühe nach und nach hinzuzufügen, eine halbe Tasse oder so auf einmal. Rühre das Risotto regelmäßig um und füge mehr Brühe hinzu, sobald die vorherige Menge aufgenommen wurde. Dieser Prozess dauert etwa 18-20 Minuten, bis der Reis al dente und cremig ist.
- Während des Kochens des Risottos, den gehackten Scheerkohl etwa 5-7 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen. Der Scheerkohl sollte weich und gut durchgekocht sein.
- Sobald das Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat (der Reis sollte al dente sein, und die Konsistenz sollte cremig sein), entferne es vom Herd und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab.
- Optional kannst du (veganen) Parmesan oder Hefeflocken über das Risotto streuen und mit frischen Kräutern garnieren.

Gefüllte Paprika (für 2 Personen)

- Die Spitzpaprika vorsichtig waschen und den Deckel abschneiden. Die Kerne und die weißen Membranen entfernen, sodass du leere Paprikaschoten zum Befüllen erhältst. Stelle die Paprikaschoten beiseite.
- In einer Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie weich und duftig sind.
- Füge die gewürfelte Zucchini und die gewürfelten Feigen hinzu. Brate sie etwa 5 Minuten lang an, bis sie leicht gebräunt sind und weicher werden.
- Füge die Thymianblätter hinzu und brate sie für weitere 1-2 Minuten an, um ihre Aromen freizusetzen.
- Füge den gekochten Quinoa oder Bulgur zur Pfanne hinzu und rühre gut um, um die Zutaten zu vermengen. Du kannst auch eine Prise Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
- Wenn die Füllung gut vermischt ist und die Aromen sich vereint haben, nimm die Pfanne vom Herd.
- Die vorbereiteten Spitzpaprika in eine gefettete Auflaufform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen.
- Die Füllung gleichmäßig in die Spitzpaprika füllen.
- Gieße 1/2 Tasse Gemüsebrühe in die Auflaufform, um die Paprikaschoten beim Backen saftig zu halten.
- Setze die **abgeschnittenen Paprikadeckel** wieder auf die gefüllten Paprikaschoten.
- Backe die gefüllten Spitzpaprika im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius (350 Grad Fahrenheit) für etwa 30-35 Minuten oder bis die Paprika weich und leicht gebräunt sind.
- Serviere die gefüllten Spitzpaprika heiß. Du kannst sie mit frischem Thymian oder einem Spritzer Olivenöl garnieren, wenn du möchtest.

Diese Woche im Kisterl: