

Diese Woche im Kisterl:

Knoblauch

Paprika

Zwiebel

Tomatillo

Pfefferoni Milder Spiral (*Schärfe 0*)

Malabarspinat

Rucola

Salatkopf

Pak Choi

Petersilie

Asia Salate

Ingwer

Pfefferoni Diavolletto & Jalapeño

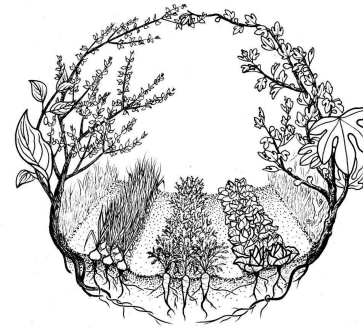
Rotkraut

Nur für Ganze Ernteanteile

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

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

SoLawi Waldgarten's



21. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,
Frischer Ingwer aus dem
Waldgarten verzaubert das 21.
Kisterl!

Rezepte:



Indisches Kichererbsen-Curry mit Paprika, Ingwer & Malabarspinat

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl goldbraun anbraten.
- Den frischen Ingwer samt Grünstängel gründlich waschen, **nicht** schälen und mitsamt dem Grün fein schneiden oder reiben. Gemeinsam mit Kreuzkümmel (1 TL), Koriander (1 TL), Kurkuma (1 TL) und Garam Masala (1 TL) kurz mitrösten.
- Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, dazugeben und kräftig anbraten.
- Kichererbsen (1 Dose, ca. 240 g Abtropfgewicht) und gehackte Paradeiser aus der Dose (400 g) hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- Kokosmilch (200 ml) einrühren und weitere 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist.

- Den Malabarspinat waschen, grob schneiden und erst ganz zum Schluss unterheben, bis er zusammenfällt.
- Mit Zitronensaft (1 EL), Salz und Chili nach Geschmack abschmecken.
- Mit Reis und frischer Petersilie servieren.



Gefüllte milde Spiral-Pfefferoni mit Tomatillo-Couscous

- Die milden Spiral-Pfefferoni längs aufschneiden und vorsichtig entkernen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl glasig anbraten.
- Couscous (150 g) mit heißem Gemüsefond (180 ml) übergießen, abdecken und 5 Minuten quellen lassen.
- Tomatillos klein schneiden, zum Zwiebel-Knoblauch-Gemisch geben und einige Minuten schmoren, bis sie weich werden.
- Couscous mit der Tomatillo-Mischung vermengen und mit Salz, schwarzem Pfeffer, Kreuzkümmel (½ TL) und gehackter Petersilie würzen.
- Die Pfefferoni großzügig füllen, in eine geölte Auflaufform legen und bei 190 °C etwa 25–35 Minuten backen, bis sie weich sind und leicht Farbe bekommen.
- Mit Zitronenjoghurt (150 g Joghurt und 1 EL Zitronensaft) servieren; vegan mit pflanzlichem Joghurt.



Knuspriger Pak Choi mit Ingwer-Knoblauch-Sauce & Reis

- Reis (250 g) nach Packungsanleitung kochen.
- Pak Choi längs halbieren oder vierteln und gründlich waschen.
- Knoblauch fein hacken und Ingwer reiben.
- Pak Choi in einer großen Pfanne mit etwas Öl zuerst auf den Schnittflächen kräftig anbraten, dann wenden.

- Mit einem kleinen Schuss Wasser ablöschen, abdecken und wenige Minuten dünsten, sodass die Stiele bissfest bleiben.
- Sojasauce (2 EL), Reisessig (1 EL), Sesamöl (1 TL) und Ahornsirup oder Zucker (1 TL) verrühren.
- Die Sauce zum Pak Choi geben und kurz einkochen lassen.
- Mit geröstetem Sesam (2 EL) und fein geschnittenem Jungzwiebelgrün, falls vorhanden, servieren.



Geröstete Tomatillo-Paprika-Salsa mit Diavoletto, Jalapeño & Rucola

- Tomatillos und Paprika grob schneiden, Zwiebel halbieren und Knoblauchzehen schälen.
- Alles mit etwas Olivenöl vermengen und bei 220 °C im Backrohr etwa 20–25 Minuten rösten, bis das Gemüse weich ist und dunkle Röststellen bekommt.
- Diavoletto und Jalapeño sparsam dosieren, fein hacken und nach gewünschter Schärfe hinzufügen.
- Das geröstete Gemüse grob pürieren und mit Limettensaft (1–2 EL), Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
- Rucola grob schneiden und erst kurz vor dem Servieren unterheben.
- Mit frischer Petersilie bestreuen und zu knusprigem Brot, Ofenkartoffeln oder Reis servieren.



Rotkraut für ganze Ernteanteile: Asiatisch eingelegter Rotkraut-Salat

- Rotkraut fein hobeln und mit Salz (ca. 1 TL pro 300 g Kraut) kräftig durchkneten.
- Reisessig (3 EL), Sojasauce (1 EL), geriebenen Ingwer (1 TL), Sesamöl (1 TL) und etwas Zucker (1 TL) verrühren.

- Die Marinade unter das Kraut mischen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.
- Mit geröstetem Sesam und fein gehackter Petersilie bestreuen und als Beilage servieren.