

Diese Woche im Kisterl:

Knoblauch

Zwiebel

Karotten mit Grün

Radieschen

Zucchini

Gurke

Kürbis Hokkaido oder Delicata

Paprika

Pimientos de Padrón

Mal scharf, mal süß - die spannende Tapa

Pfefferoni Milder Spiral (*Schärfe 0*)

Zitronen,- & Limettenbasilikum

Schnittlauch

Schnittsellerie

Kimchi

Tomatillo & Paradeiser

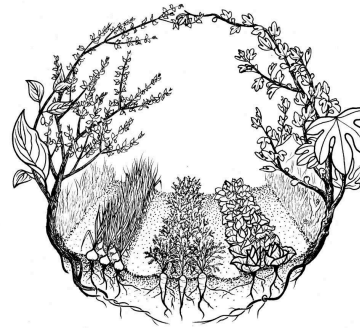
Zuckermais

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



13. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Die letzten Jungpflanzen der
Saison sind in der Anzucht:

Chinakohl, Pak Choi, Zuckerhut,
Chicorée,...

Rezepte:

Pimientos de Padrón (Tapas)

- Die Pimientos de Padrón waschen und gründlich abtrocknen. Es ist wichtig, dass sie trocken sind, damit sie beim Braten nicht spritzen.
- Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Olivenöl hinzufügen. Die Pfanne sollte ausreichend groß sein, um die Paprikaschoten in einer einzelnen Schicht zu braten.
- Sobald das Olivenöl heiß ist (aber nicht raucht), die Pimientos de Padrón in die Pfanne geben. Achten Sie darauf, dass sie nicht zu dicht beieinander liegen, damit sie gleichmäßig braten können.
- Die Paprikaschoten in der Pfanne braten und gelegentlich vorsichtig umrühren, damit sie von allen Seiten gleichmäßig bräunen. Dies dauert normalerweise etwa 5-7 Minuten.
- Sobald die Pimientos de Padrón schön gebräunt sind und Blasen auf der Oberfläche bilden, mit Meersalz bestreuen. Das Salz haftet am besten, wenn es sofort nach dem Braten hinzugefügt wird.
- Die gebratenen Paprikaschoten auf einer Servierplatte anrichten und sofort servieren.

Italienische Zucchini-Pasta

- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
- Tomatensauce unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zucchini spiralen (Zoodles) in die Pfanne geben und 2-3 Minuten erhitzen, bis sie weich sind.
- Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.
- Mit Parmesan/ Hefeflocken servieren.

Zucchini-Kürbiscremesuppe

- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen, bis sie weich und glasig sind. Currypulver kurz mitrösten.
- Die gewürfelten Zucchini & Kürbis (Hokkaido mit Schale, Delicata geschält) hinzufügen und einige Minuten lang unter gelegentlichem Rühren anbraten.
- 2 EL Mehl über das Gemüse streuen und gut umrühren, damit das Mehl das Gemüse umhüllt.
- Nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen, dabei ständig rühren, um Klumpen zu vermeiden. Die Suppe zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Abdecken und köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind (ungefähr 15-20 Minuten).
- Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe vorsichtig mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
- Die (pflanzliche) Milch/ Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Die Suppe bei niedriger Hitze erneut erhitzen, ohne sie zum Kochen zu bringen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn gewünscht, etwas Zitronenschale hinzufügen, um die Aromen aufzufrischen.

- Die Suppe in Schüsseln gießen und mit dem fein gehackten Schnittlauch bestreuen.

Mexikanische Zucchini-Tacos

Für die Tacos:

- Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
- Die gewürfelten Karotten hinzufügen und 5 Minuten anbraten.
- Die gewürfelten Zucchini, rote Paprika, gehackter milder Spiral-Pfefferoni, entkernte und gewürfelte Gurke, Zuckermais und gewürfelte Paradeiser (Tomate) in die Pfanne geben und weiterbraten, bis das Gemüse weich ist.
- Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer Limette abschmecken. Gehacktes Zitronenbasilikum, Schnittlauch und Schnittsellerie unterrühren.
- Die Tortillas erhitzen und das Gemüse darauf verteilen.
- Mit veganem Sauerrahm und veganem Käse servieren.

Für die Salsa:

- Alle Zutaten - gehackte Tomatillos, gehackter Paradeiser (Tomate), fein gehackte Zwiebel, gehackter Knoblauch, gehackter milder Spiral-Pfefferoni (oder Pimientos de Padrón), Saft einer Limette und gehacktes Zitronenbasilikum - in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Tacos mit der Tomatillo Salsa, Sauerrahm od. Sojajoghurt und Käse od. Hefeflocken servieren.