

Melanzani

Rote Rüben

in allen Farben, Grün wie Mangold verwenden

Gurke

Pfefferoni

Mild (Hellgrün) und scharf (Dunkelgrün)

Kürbis Hokaido

Pimiento de Padrón

Mal scharf, mal süß - die spannende Tapa

Artischocke

Mirabellen & Feigen & Ribisel

Sauerampfer

Bohnenkraut

Kohlrabi

Rhabarber

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

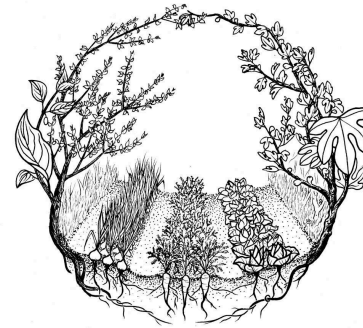
Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

10. Gemüsebox

Liebe Ernteteiler*innen,



Rezepte:

Hokkaido Ofengemüse

- Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Hokkaido-Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Rüben schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Kürbis- und Rübenstücke in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Bohnenkraut vermischen.
- Auf einem Backblech verteilen und ca. 30-35 Minuten im Ofen rösten, bis das Gemüse weich ist.
- Mit frischem Basilikum bestreuen und servieren.

Dazu Karottengrün-Chimichurri:

- Das Karottengrün gründlich waschen und trocken tupfen.
- Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
- Scharfe Pfefferoni (dunkelgrün) entkernen und fein hacken.
- In einem Mixer oder einer Küchenmaschine das Karottengrün, den gehackten Knoblauch und die Pfefferoni zusammengeben.
- Mixe alles grob, bis die Zutaten zerkleinert sind.
- Während der Mixer oder die Küchenmaschine läuft, gieße langsam das Olivenöl ein, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Je nach gewünschter Textur kannst du mehr oder weniger Öl hinzufügen.
- Füge den Essig oder Zitrone hinzu und mixe alles noch einmal, bis die Zutaten gut miteinander vermischt sind.
- Schmecke das Karottengrün-Chimichurri mit Salz und Pfeffer ab und passe die Würze nach Bedarf an.

- Sauerampfer waschen und grob hacken. Gurke in dünne Scheiben schneiden. Karotten in feine Streifen schneiden.
- Mirabellen entsteinen und halbieren. Zwiebel fein hacken.
- Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Senf, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen.
- Sauerampfer, Gurke, Karotten, Karottengrün, Mirabellen und Zwiebel in eine große Salatschüssel geben. Das Dressing darüber gießen.
- Gut vermischen und sofort servieren.

Gefüllte Zucchini und Melanzani

- Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- Zucchini und Melanzani der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch herauskratzen. Das Fruchtfleisch fein hacken.
- Zwiebel, Knoblauch und Tomaten fein hacken. Getrocknete Feigen klein schneiden.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Das gehackte Fruchtfleisch der Zucchini und Melanzani, Tomaten und Feigen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Die Füllung in die ausgehöhlten Zucchini- und Melanzani-Hälften füllen.
- Auf einem Backblech verteilen und ca. 25-30 Minuten im Ofen backen.
- Mit frischem Basilikum garnieren und servieren.

Sauerampfer-Gurkensalat Süß-Sauer

Diese Woche im Kisterl:

Basilikum

Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

Zwiebel

Paradeiser

Knoblauch

Karottenbund mit Grün

Zucchini