

Diese Woche im Kisterl:

Spitzkraut

Rotkraut

Knoblauch

Zucchini

Gurke

Eiskraut

Sukkulentes Blattgemüse mit kristallartigen Zellen auf der Oberfläche

Karfiol Di Sicilia violetto, Brokkoli oder Romanesco

Mangold

Winterheckenzwiebel

Pfefferoni Milder Spirall

Schärfegrad 0!

Pfefferoni Diavolletto

Schärfegrad 6-7

Koreanische Minze

Limettenbasilikum

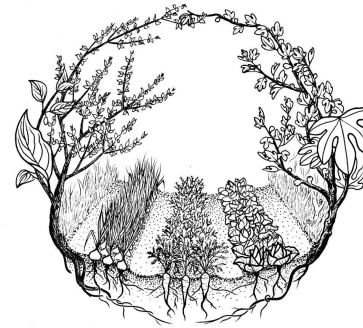
Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

8. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

Die ersten Paprika sind reif - bald
startet die Paprika Flut!

Rezepte:

Gebackener violetter Karfiol (oder Brokkoli/Romanesco) auf Mangold mit Limettenbasilikum-Joghurt

- Heize den Backofen auf **200 °C** vor.
- Zerteile den **Karfiol (oder Brokkoli/Romanesco)** in Röschen und vermische sie mit **Olivenöl (3 EL)**, **Paprikapulver (1 TL)**, **Salz**, **Pfeffer** und einer fein gehackten **Knoblauchzehe**. Verteile alles auf einem Backblech und röste es etwa **25 Minuten**.
- Schneide inzwischen den **Mangold** in Streifen. Dünste den weißen Teil zuerst mit etwas **Olivenöl (1 EL)** an. Nach wenigen Minuten die Blätter dazugeben und nur kurz zusammenfallen lassen.
- Für den Dip verrühre **Naturjoghurt (200 g)** (*vegan: Sojajoghurt*) mit fein gehacktem **Limettenbasilikum**, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

- Richte den Mangold auf Tellern an, gib den gerösteten Kohl darauf und serviere alles mit dem Limettenbasilikum-Dip.

Spitzkraut-Röllchen mit würziger Zucchini-Fülle und Tomatensauce

- Löse vorsichtig große Blätter vom **Spitzkraut** und blanchiere sie **2–3 Minuten** in kochendem Salzwasser.
- Reibe die **Zucchini** grob und drücke sie leicht aus. Brate sie mit einer fein gehackten **Winterheckenzwiebel**, **Knoblauch**, **Olivenöl (2 EL)** und etwas **Thymian (1 TL)** an. Gib **gekochten Reis (200 g)** oder **Couscous (200 g)** dazu und mische **geriebenen Parmesan (50 g)** (*vegan: Hefeflocken oder Cashew-Parmesan*) unter.
- Fülle die Spitzkrautblätter, rolle sie ein und lege sie in eine Auflaufform.
- Übergieße alles mit **passierten Tomaten (400 ml)**, würze mit Salz, Pfeffer und etwas Oregano und backe die Röllchen bei **190 °C** etwa **30 Minuten**.

Sommer-Bowl mit Gurke, Eiskraut, Rotkraut und koreanischer Minze

- Schneide **Gurke** in Scheiben und hoble das **Rotkraut** möglichst fein. Vermische beides mit dem **Eiskraut**.
- Koche **Quinoa (250 g)** oder **Naturreis (250 g)** und lasse ihn leicht abkühlen.
- Hacke reichlich **Koreanische Minze** fein.
- Für das Dressing verrühre **Sesamöl (2 EL)**, **Sojasauce (2 EL)**, **Reisessig (2 EL)**, **Honig (1 TL)** (*vegan: Ahornsirup*), etwas geriebenen Ingwer und die gehackte koreanische Minze.
- Alles locker miteinander vermengen und nach Belieben mit geröstetem **Sesam (2 EL)** oder **Erdnüssen (50 g)** bestreuen.

Gefüllte milde Spirall-Pfefferoni mit Feta und Kräutern

- Halbiere die **milden Spirall-Pfefferoni** längs und entferne die Kerne.
- Vermische **Feta (200 g)** (*vegan: veganer Feta*) mit fein gehackter **Winterheckenzwiebel**, etwas **Knoblauch**, gehacktem **Limettenbasilikum**, **Olivenöl (1 EL)** und frisch gemahlenem Pfeffer.
- Wer gerne scharf isst, schneidet zusätzlich eine kleine Menge **Diavolotto-Pfefferoni** sehr fein und mischt sie unter die Füllung.
- Fülle die Pfefferoni, lege sie in eine Auflaufform und backe sie bei **190 °C** etwa **20 Minuten**, bis sie weich werden und der Käse leicht gebräunt ist.
- Dazu passt frisches Brot oder ein einfacher Couscous.