

## Diese Woche im Kisterl:

Karotten

Topinambur

Zwiebel

Knoblauch

Knollensellerie

Roter Grünkohl

Petersilie

Chinakohl

**Asia Salat**

Mizuna, Red Mizuna, Metis, Yellow Green Curled

**Salatkopf**

Hokkaido Kürbis

Brokkoli, Karfiol oder Romanesco

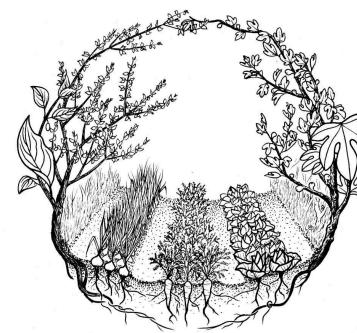
Thai Chili

Bitte alle restlichen **Kisterl** und **Tücher**  
bis spätestens **3.12.** retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem letzten Gemüse der Saison 2025!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



## 28. Gemüsekiste

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Viel Freude mit dem letzten Kisterl der Saison!

Das nächste Gemüsekisterl kommt im Mai 2025 -

Bitte melde dich, wenn du wieder einen Ernteanteil haben möchtest - Voranmeldungen sind essenziell für die Planung der nächsten Anbausaison 😊

## Rezepte:

🥕 **Gerösteter Hokkaido-Kürbis mit Thai-Chili-Topinambur-Crème**

**Kürbis rösten:** Hokkaido in Spalten schneiden, mit 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Im Rohr bei 200°C **25–30 Minuten** rösten.

**Topinambur-Crème:**

➤ Topinambur würfeln und mit **1 Zwiebel** und **2 Knoblauchzehen** in 1 EL Butter (vegane Alternative möglich) anschwitzen.

- Mit **100 ml Schlagobers (vegane Creme)** aufgießen und weich köcheln.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat pürieren.

**Roter Grünkohl:** Grünkohl vom Strunk zupfen, mit 2 EL Olivenöl, Salz und **1 TL Honig (oder Ahornsirup)** massieren, 10 Minuten bei 180°C knusprig backen.

**Finale:** Kürbis auf Topinambur-Crème setzen, Grünkohl darüber, fein gehackte Petersilie und ganz wenig **gehackte Thai Chili** darüber streuen.

## Chinakohl-Bowl Curry mit knusprigem Knollensellerie

- **Sellerie knusprig anbraten:** Knollensellerie in Würfel schneiden, in 2 EL Öl goldbraun braten, salzen und beiseite stellen.
  - **Curry-Basis:** 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen anschwitzen, **½–1 Thai Chili** fein hacken und mitrösten.
  - Gewürze einrühren: **1 TL Currysüppchen, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Paprika.**
  - Chinakohl grob schneiden und dazugeben.
- Mit **200 ml Kokosmilch** und **1 TL Sojasauce** ablöschen, 5–7 Minuten köcheln lassen.
- Servieren:** Knusprigen Sellerie darüber, mit Petersilie und optional **½ TL Sesamöl** toppen.

## Miso-Winter-Salat mit knusprigen Ofenkarotten und Chili-Knoblauch-Dressing

- **Karotten:** Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und bei 200°C ca. **20 Minuten** rösten.
- **Salate:** Asia-Salat und Salatkopf waschen, zerpfücken.
- **Dressing:** fein geriebenen Knoblauch, **sehr fein gehackte Thai Chili**,
- **1 TL Misopaste, 1 TL Honig/Ahornsirup,**
- **1 TL Sojasauce, 1 TL Reisessig, 1 EL Öl** verrühren.
- **Warm servieren:** Salate mit warmen Karotten mischen, Dressing drüber – ergibt eine fantastische Kombination aus warm und frisch.

## Kohlcremesuppe mit Petersil-Öl

- **Aromabasis:** 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen in 1 EL Öl anschwitzen.
- Gemüse (Brokkoli/Karfiol/Romanesco + evtl. Topinambur) grob schneiden und 5 Minuten mitrösten.
- Mit Wasser bedecken und 15 Minuten weichkochen.
- Mit **100 ml Schlagobers/veganer Creme**, Salz, Pfeffer und Muskat pürieren.
- **Petersilienöl:** Petersilie mit 2 EL Olivenöl + Prise Salz mixen.
- Suppe servieren, Petersilienöl darüberziehen und mit Chili-Scheiben garnieren.