

Knoblauch

Karotten mit Grün

Radieschen Bund

Brokkoli und Karfiol

Zucchini

Feigen

Gurke

Pikante Paprika "Extra Cipós"

Grüne Snack Paprika Hamik

Chili Jalapeño

Winterheckenzwiebel

Salatkopf

Grünkohl Westlandse Winter & Rosco

Kohlrabi

Basilikum

Genovese, Rosso, a foglia di lattuga & Griechischer

Shiso

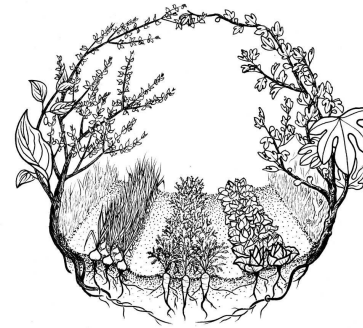
Schnittknoblauch

**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,
Steter Regen, sanft und klar,
Tropfen tanzen, nähren das
Jahr. Kohl im Feld, zart und
rein, Schnecken naschen, im
Regen so fein.

Rezepte:

Pimientos de Padrón (Tapas) (für 2 Personen)

- Die Snack - Paprika und Extra Cipós 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.

Feigenpfanne (für 2 Personen)

- Die Karotten waschen, schälen und das Grün beiseitelegen. Die Karotten in dünne Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider zu Spiralen verarbeiten.
- Die Feigen waschen, den Stiel entfernen und die Feigen in dünne Scheiben schneiden.
- Die Zucchini waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
- Die Winterheckenzwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Grün der Zwiebeln separat schneiden.
- Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet.
- Die Karottenstreifen in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie leicht weich werden, aber immer noch etwas Biss haben.
- Fügen Sie die Zucchinischeiben hinzu und braten Sie sie mit den Karotten weiter, bis sie leicht gebräunt sind. Optional auch Jalapeños hinzufügen.
- Fügen Sie die Feigenscheiben und die Winterheckenzwiebeln (weiße Teile) hinzu. Braten Sie alles zusammen für weitere 2-3 Minuten, bis die Zutaten leicht karamellisiert sind.
- Zum Schluss fügen Sie das Grün der Winterheckenzwiebeln und das Karottengrün hinzu. Braten Sie alles für eine weitere Minute, bis das Grün welk wird.
- Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Zucchinicremesuppe (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Winterheckenzwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen, bis sie weich und glasig sind.
- Die gewürfelte Zucchini 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 hinzufügen und gut umrühren. Die Suppe bei niedriger Hitze erneut erhitzen, ohne sie zum Kochen zu bringen.
- Die gehackten Shiso-Blätter hinzufügen und in die Suppe einrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn gewünscht, etwas Zitronensaft oder Zitronenschale hinzufügen, um die Aromen aufzufrischen.
- Die Suppe in Schüsseln gießen und mit dem fein gehackten Schnittknoblauch bestreuen.

Diese Woche im Kisterl:

Paradeiser

Ribisel- Stachelbeere- Mirabellenmus