

Diese Woche im Kisterl:

Knoblauch

Zwiebel

Zucchini

Erdapfel

Händisch gelegt & liebevoll gepflegt im Waldgarten

Gurke

Stängel - Brokkoli

Pfefferoni: Jalapeños & Extra Cipôs

Cocktail - Paradeiser

Paprika

Scherkohl

Sauerampfer

Rucola

Basilikum

Rosso & a foglia di lattuga

Vietnamesischer Koriander

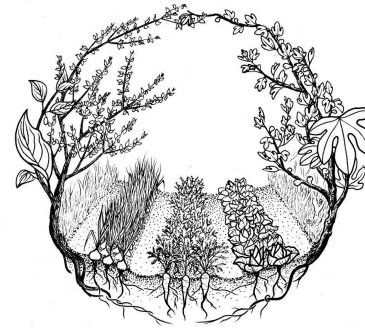
Zitronen Verbene

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



14. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Halbzeit! Das 14. von 28 Kisterl
landet in deiner Küche :)

Trage dir den **27.9.** in den Kalender
ein - für das "Begegnungen am Feld"
Fest - diesmal im Waldgarten!

Rezepte:

Basilikum-Pesto mit Pasta

- Für das Pesto 50 g Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten, bis sie duften.
- Im Mixer Basilikum (aus der Ernte), 1 Knoblauchzehe, Pinienkerne, 50 g Parmesan (oder 3 EL Hefeflocken) und 80 ml Olivenöl cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 250 g Pasta nach Packungsanweisung kochen.
- Cocktail-Paradeiser halbieren.
- Pasta abgießen, mit dem Pesto vermischen und Cocktail-Paradeiser unterheben.

Zucchini-Erdäpfel-Scherkohl-Gratin

- Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Zucchini und Erdäpfel in dünne Scheiben schneiden.
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken, in 1 EL Olivenöl anschwitzen.
- Scherkohl grob schneiden, zugeben und ca. 5 Min. braten, bis er zusammenfällt. Leicht salzen, beiseitestellen.
- In einer Schüssel 200 ml Schlagobers (oder Hafersahne) mit 100 g Käse (oder veganem Käse) mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- In eine Auflaufform Zucchini- und Kartoffelscheiben abwechselnd schichten, zwischendurch den Scherkohl einfügen.
- Obersmischung darüber gießen, mit etwas extra Käse bestreuen und ca. 40 Min. goldbraun backen.

Gefüllte Paprika mit Tofu & vietnamesischem Koriander

- Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 200 g Tofu fein würfeln, in 1 EL Öl knusprig braten.
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und Jalapeño hacken, mit dem Tofu braten.
- 150 g gekochten Reis, 2 EL Sojasauce, 1 EL Limettensaft, 1 EL Ahornsirup (oder Honig) unterrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- Grob gehackten vietnamesischen Koriander unterheben.
- Paprikahälften mit der Mischung füllen, in eine ofenfeste Form setzen, etwas Wasser in die Form geben und ca. 25–30 Min. backen.

Zitronenverbene-Risotto mit Stängel-Brokkoli

- Gemüsebrühe erhitzen, 3–4 große Zitronenverbene-Blätter hineingeben und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Blätter wieder entfernen.
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken, in 1 EL Butter anschwitzen.
- 200 g Risotto-Reis zugeben, kurz glasig rühren.
- Mit 100 ml Weißwein ablöschen, einkochen lassen.
- Nach und nach die aromatisierte Brühe zugeben, dabei rühren, bis der Reis cremig ist (ca. 18–20 Min.).
- Stängel-Brokkoli in Salzwasser 3 Min. blanchieren.
- Zum Schluss 1 EL Butter und 50 g Parmesan (oder 3 EL Hefeflocken) unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Risotto auf Teller geben, Brokkoli darauf anrichten.