

Zuckermais

Karotten mit Grün

Snack Trauben & Äpfel

Aus dem Heimgarten

Knoblauch

Zwiebel

Melanzani

Gurke

Zucchini

Cardy

Rucola

Malabar Spinat

scharfe Pfefferoni & Jalapeño

Paprika

Basilikum

Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

Zitronenverbene

**Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!**

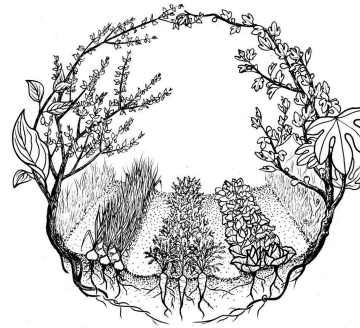
Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

15. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,



Rezepte:

Gefüllte Riesenzucchini

- Die Riesenzucchini halbieren und das Innere mit einem Löffel herauskratzen.
- Die Zwiebel, den Knoblauch (2 Zehen) und die Melanzani in kleine Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl anbraten.
- Die gehackten Tomatillo & Paradeiser und Paprika hinzufügen und etwa 5 Minuten weiterbraten.
- Gehacktes Basilikum und Zitronenverbene (1 TL) unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zucchinihälften mit der Mischung füllen, 30 g Parmesan oder die Hefeflocken/ Cashewmus darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25-30 Minuten backen, bis die Zucchini weich ist und der Käse geschmolzen ist.

Sommersalat

- Die Gurke in dünne Scheiben schneiden.
- Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden, das Karottengrün grob hacken.
- Den Pfirsich in dünne Spalten schneiden.
- Die Zwiebel fein hacken.
- In einer großen Schüssel Gurken, Karottenstreifen, Pfirsichspalten und gehackte Zwiebeln miteinander vermengen.
- Das gehackte Karottengrün, Basilikum (2 EL), Zitronenverbene (1 TL) und Rucola hinzufügen.
- Mit 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.

Mais-Karotten-Süppchen

- Die Zwiebel, den Knoblauch (2 Zehen) und den japanischen Sommerrettich in kleine Würfel schneiden.
- In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem gewürfelten Sommerrettich in den Topf geben.
- Die scharfen Pfefferoni & Jalapeño nach Geschmack klein schneiden und hinzufügen.
- Die Maiskolben schälen und in etwa drei Teile pro Kolben schneiden, sodass sie in den Topf passen.
- Die Maisstücke in den Topf geben und mit 1 Liter Gemüsebrühe auffüllen.
- Die Suppe etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Maiskolben durchgegart sind.

- Während die Suppe köchelt, die Triebspitzen des Malabar Spinats vorbereiten. Die zarten Triebe und Blätter abschneiden und verwenden. Falls Früchte an den Trieben sind, diese entfernen.
- Etwa 5 Minuten vor dem Servieren die gehackten Triebspitzen des Malabar Spinats und einige frische Blätter Zitronenverbene (nach Geschmack, z.B. 1-2 TL gehackt) in die heiße Suppe geben, damit sie leicht zusammenfallen und ihren Geschmack entfalten.
- Mit Salz & Pfeffer abschmecken und die Suppe heiß servieren.

Gebratener Cardy mit karamellisierten Äpfeln

- Cardy-Stangen schälen, in 5 cm Stücke schneiden und 10-15 Min. in Zitronenwasser vorgaren. Abtropfen lassen.
- Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheiben schneiden. Äpfel entkernen und in Spalten schneiden.
- Cardy in 2 EL Olivenöl anbraten, herausnehmen und Zwiebeln, Knoblauch, Äpfel und Trauben im gleichen Öl karamellisieren (1 EL Ahornsirup/Honig).
- Walnüsse/Mandeln kurz mitrösten, Cardy zurück in die Pfanne geben. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Das Gericht warm servieren, entweder als Hauptgericht mit frischem Brot oder als Beilage zu anderen Gerichten.

Diese Woche im Kisterl:

Pfirsich

Japanischer Sommerrettich

Tomatillo & Paradeiser