

Diese Woche im Kisterl:

Saladmix

Catalogna, Rucola, Sauerampfer

Basilikum

Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

Oregano

Zwiebel

Paradeiser

Knoblauch

Kohlrabi mit Grün

Karottenbund mit Grün

Gurke

Chinesischer Gewürzstrauch

Radieschenbund

Zucchini

Melanzani

Brokkoli

Rosa Karfiol

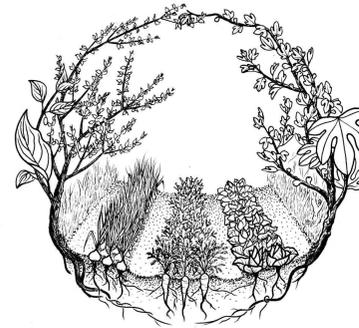
Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

9. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

Die Hitze am Feld ist herausfordernd, da wirkt die Abkühlung mit etwas Regen erfrischend.

Rezepte:

Karottengrünpesto Spaghetti (für 2 Personen)

- Das grob gehackte Karottengrün in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen.
- In einer Küchenmaschine (oder mit Stabmixer) die Karottengrüns, Knoblauchzehen, Pinienkerne, (Parmesan) und Zitronensaft geben.
- Den Mixer einschalten und langsam das Olivenöl hinzufügen, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
- Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf weitere Zutaten hinzufügen, um den Geschmack anzupassen.
- Das Pesto in ein Glas oder einen Behälter geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Lasagne (für 2 Personen)

- Für die Béchamelsauce Olivenöl in einem Topf erhitzen. 4 EL Mehl hinzufügen und gut verrühren, um eine Paste (Roux) zu bilden.

Unter ständigem Rühren langsam 3 Tassen pflanzliche Milch hinzufügen, bis eine dicke Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Beiseite stellen.

- Für die Lasagne den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind. Tomaten, Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.
- Eine Auflaufform leicht einfetten und eine dünnere Schicht der Tomatensauce darauf verteilen. Eine Schicht Lasagneblätter darauf legen.
- Danach abwechselnd eine Schicht Zucchini, geraspelte Karotten und Melanzani auf die Lasagneblätter legen. Wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die restliche Tomatensauce über die oberste Schicht geben.
- Die Béchamelsauce gleichmäßig über die Lasagne gießen und sicherstellen, dass alle Zutaten bedeckt sind. Optional mit Käse, Cashewcreme oder Hefeflocken bestreuen.
- Die Lasagne mit Aluminiumfolie abdecken und für etwa 40 Minuten backen. Danach die Folie entfernen und weitere 10-15 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist und die Lasagne durchgegart ist.

Chinesisches Gemüse-Wok (für 2 Personen)

- In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli- und Karfiolröschen und Stängel darin etwa 3-4 Minuten blanchieren, bis sie leicht bissfest sind. Das Gemüse abgießen und beiseite stellen.
- In einer großen Pfanne oder einem Wok das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch, Ingwer und optional Chilipulver hinzufügen und für etwa 1 Minute anbraten, bis sie duften.

- Das gehackte Grün von Kohlrabi zum Wok geben und etwa 2-3 Minuten unter Rühren braten, bis es leicht welk ist.
- Die blanchierten Brokkoli- und Karfiolröschen zum Wok hinzufügen und gut vermischen.
- Sojasauce, Reisessig und optional braunen Zucker oder Honig in den Wok geben. Alles gut vermengen und für weitere 2-3 Minuten braten, bis das Gemüse gleichmäßig mit der Sauce bedeckt ist und die Aromen gut eingezo-gen sind.
- Mit Salz abschmecken und bei Bedarf weitere Gewürze oder Sauce hinzufügen.
- Das Gericht vom Herd nehmen und heiß servieren. Du kannst es als Beilage zu Reis oder Nudeln servieren oder einfach als Hauptgericht genießen.

Grüner Gemüsesalat (für 2 Personen)

- Beginnen Sie damit, das Toastbrot für die Beilage zuzubereiten. Die Toastscheiben auf ein Backblech legen und mit einer Mischung aus Olivenöl und gepressten Knoblauch beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius ca. 10 Minuten lang goldbraun rösten. Das Toastbrot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- In einer großen Salatschüssel die Salatblätter, Rucola, Sauerampfer, geraspelten Kohlrabi, Radieschenscheiben und das gehackte Radieschengrün vermengen.
- In einer separaten kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
- Das Dressing über den Salat gießen und gründlich vermengen, um alle Zutaten gleichmäßig zu überziehen.
- Den Salat auf Teller verteilen und mit den gerösteten Toastbrotstücken als Beilage servieren.