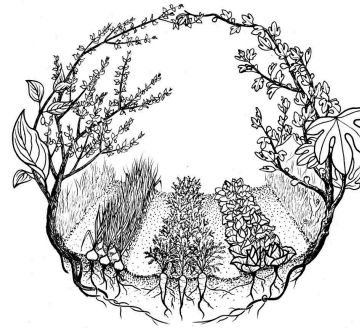


SoLawi Waldgarten's

18. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,
Die Sonne neigt sich zögernd,
wärmt noch das letzte Blatt,
doch der September ahnt
schon, was der Herbst bereitet
hat.

Rezepte:

Überbackene Zucchini mit Physalis-Fenchel-Sauce

- Zucchini in dicke Scheiben schneiden, in Mehl (3 EL), verquirltem Ei (1 Ei) und Semmelbrösel (3 EL) wenden.
- In Olivenöl (2 EL) von beiden Seiten goldbraun braten und in eine Auflaufform legen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl anbraten. Physalis, Schnitt-Fenchel und Okra dazugeben und weich kochen.
- Die Sauce pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Zucchini gießen und bei 180 °C etwa 10 Minuten überbacken.

Gemüsesuppe

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl (1 EL) anbraten.
- Paradeiser und Tomatillo grob würfeln und zusammen mit dem Schwarzkohl in die Pfanne geben. Kurz anbraten.
- Gemüsebrühe (500 ml) hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit Petersilie garnieren.

Gebackene Erdäpfel

- Erdäpfel gründlich mit der Gemüsebürste putzen, in Spalten schneiden und mit Olivenöl (2 EL), Salz und Pfeffer im Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.
- Für den Dip: Scharfer Pfefferoni und Pimiento de Padron fein hacken, mit Zitronensaft (1 EL), Petersilie (2 EL) und etwas Olivenöl mischen.
- Die gebackenen Erdäpfel mit dem Dip servieren.

Feigen-Gurken-Salat

- Feigen und Gurke in Scheiben schneiden, Sauerampfer grob hacken.
- Den milden Pfefferoni in feine Ringe schneiden.
- Zitronensaft (1 EL), Olivenöl (1 EL), Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- Alles miteinander vermengen und als frischen Salat servieren.

Diese Woche im Kisterl:

Knoblauch

Zucchini

Feigen

Paprika

Schwarzkohl

Zwiebel

Sauerampfer

Schnitt-Fenchel

Gurke

Erdapfel

scharfer Pfefferoni & Pimiento de Padron

Pfefferoni Milder Spiral (*Schärfe 0*)

Schnittsellerie

Petersilie

Paradeiser, Tomatillo & Okra

Feigen & Physalis

Dirndl-Feigenmus

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin