

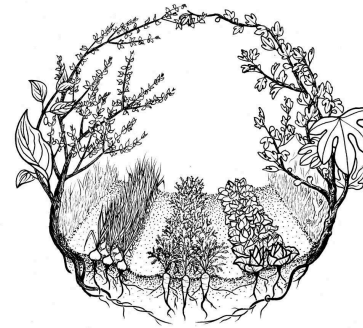
Diese Woche im Kisterl:

Süßkartoffel
Chinesische Gemüsemalve
Malabarspinat
Jalapeños & De Cayenne
Physalis
Butternuss Kürbis
Kimchi
Dirndl- Feigenmus
Karotten mit Grün
Knoblauch
Zwiebel
Koriander
Cardy
Rosmarin
Rucola

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!
Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



22. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,
Reminder: Morgen am 12.10.
wird am Feld gemeinsam
gewerkelt und geschmaust
beim Aktionstag - melde dich,
falls du dabei bist.

Rezepte:

Süßkartoffel-Rosmarin-Gnocchi mit Knoblauchbutter

- Die Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden. Kochen, bis sie weich ist, dann abtropfen lassen und pürieren. Abkühlen lassen.
- Mehl (150 g), Ei (oder Leinsamen-Mischung: 1 EL Leinsamen + 3 EL Wasser), Salz und Pfeffer zum Süßkartoffelpüree geben und zu einem Teig kneten.
- Den Teig zu kleinen Gnocchi formen.
- In einer Pfanne Butter (oder vegane Margarine, 2 EL) erhitzen, den gehackten Knoblauch und frischen Rosmarin dazugeben.
- Die Gnocchi in kochendem Wasser garen, bis sie oben schwimmen, dann in der Knoblauchbutter schwenken.

Chinesische Gemüsemalve mit Knoblauch und Zwiebeln

- Den Cardy vorbereiten, indem du die dünne Haut entfernst und die Stangen in Zitronenwasser kochst (ca. 10 Minuten), um die Bitterstoffe zu reduzieren. Dann abgießen.
- Die Zwiebel (1 Stück) und Knoblauch (2 Zehen) fein hacken.
- Die Chinesische Gemüsemalve waschen und grob hacken.
- In einer Pfanne das Sesamöl (1 TL) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis sie goldbraun sind. Den vorgekochten Cardy dazugeben und kurz mitbraten.
- Die Chinesische Gemüsemalve hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten, bis sie zusammenfällt.
- Mit Sojasauce (1 EL), Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kimchi und Reis als Beilage servieren.

Butternuss Kürbis-Karotten-Curry mit Jalapeños und Malabarspinat

- Den Butternuss Kürbisschalen und Karotten unter Wasser abbürsten und in Würfel schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch, Jalapeños (1-2 Stück) und Malabarspinat (Blätter und Triebspitzen) fein hacken.
- In einer großen Pfanne etwas Öl (2 EL) erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Jalapeños anbraten.
- Den Kürbis und die Karotten hinzufügen und kurz anbraten.
- Den Malabarspinat dazugeben und kurz mitbraten, bis er zusammenfällt.
- Gewürze (1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Currypulver, 1 TL Paprikapulver) hinzufügen und gut vermischen.

- Kokosmilch (200 ml) angießen und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Mit frischem Koriander garnieren.

De Cayenne Sauce

- Die De Cayenne Pfefferonis (nach Geschmack, etwa 2-3 Stück) fein hacken. Zwiebel (1 Stück) und Knoblauch (2 Zehen) ebenfalls fein hacken.
- In einer Pfanne etwas Öl (2 EL) erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
- Die gehackten Pfefferonis und das Tomatenmark (1 EL) hinzufügen und kurz mitbraten.
- Mit Gemüsebrühe (200 ml) ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
- Mit Apfelessig (1 EL), Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Physalis-Rucola-Salat mit Dirndl-Feigenmus-Dressing

- Die Physalis (nach Geschmack) halbieren und den Rucola waschen.
- Für das Dressing das Dirndl-Feigenmus (1-2 EL) mit Olivenöl (2 EL) und Balsamico (1 EL) vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Rucola auf Tellern anrichten, die Physalis darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln.