

Knoblauch
Stangensellerie
Kurkuma
Karfiol oder Brokkoli
Petersilwurzel mit grün
Baby Pak choi
Baby Zuckerhut
Butternuss Kürbis
Schwarzkohl
Baby Rotkraut
Baby Chinakohl
Rosmarin
Thymian
Cocktail Paradeis-sauce

Wermut

zum Trocknen für Tee

Honig

Marian Aschenbrenner produziert Bio-Honig in und um Wien.
Einige seiner Jungvölker stehen auch im Windschutzgürtel des Waldgartens.

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

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

SoLawi Waldgarten's



27. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Die letzten Beete werden stetig
abgeerntet und gemulcht -
einzelne warme Tage bringen
noch die letzten Paradeiser
zum heranreifen.

Rezepte:

Gebackener Kürbis (für 2 Personen)

- **Butternusskürbis vorbereiten:** Die Butternusskürbisscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Paniermehl wenden.
- **Pfannenüberbackung:** In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die panierten Kürbisscheiben in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie durchgegart und knusprig sind. Dies kann in mehreren Chargen erfolgen, je nach Größe der Pfanne.
- **Rotkraut-Zwiebel-Mischung zubereiten:** Während der Kürbis in der Pfanne brät, in einer anderen Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anbraten. Das fein gehackte Rotkraut hinzufügen und weiter braten, bis es weich ist. Mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nach Belieben Petersilie, Parmesan oder Hefeflocken darüber streuen.

Asiatische Gemüsepfanne (für 2 Personen)

- **Gemüse vorbereiten:** Das Gemüse waschen und schneiden. Den Chinakohl, Pak Choi, Schwarzkohl, Stangensellerie, Zwiebeln und Knoblauch vorbereiten.
- **Pfanne vorheizen:** Das Erdnussöl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer Hitze erhitzen.
- **Zwiebeln und Knoblauch anbraten:** Die Kurkumawurzel, Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten, bis sie duften.
- **Gemüse hinzufügen:** Den Chinakohl, Pak Choi, Schwarzkohl und Stangensellerie hinzufügen. Alles gut mischen und für ca. 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Gemüse zart, aber immer noch bissfest ist.
- **Soße zubereiten:** In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Sesamöl, Reisessig und Agavendicksaft vermengen. Die Soße über das Gemüse gießen und gut vermengen.
- Die Gemüsepfanne heiß über gekochten Reis oder Nudeln servieren.

Gemüsepfanne (für 2 Personen)

- **Gemüse vorbereiten:** Erdäpfel, Karotten, Petersilienwurzel, Karfiol oder Brokkoli und Paprika vorbereiten.
- **Vorkochen:** Die Erdäpfelscheiben, Karotten, Petersilienwurzel und Karfiol oder Brokkoli in leicht gesalzenem Wasser vorkochen, bis sie leicht weich sind. Abgießen und beiseite stellen.
- **Gemüse anbraten:** In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Das vorgekochte Gemüse und die Paprikastreifen hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

- **Tomatensauce hinzufügen:** Die fertige Tomatensauce über das angebratene Gemüse gießen und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- **Bechamelsauce zubereiten:** In einem separaten Topf die vegane Margarine schmelzen lassen. Das Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren goldgelb anrösten. Nach und nach die pflanzliche Milch einrühren, um Klumpen zu vermeiden. Die Sauce zum Kochen bringen und weiter rühren, bis sie eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- **Gemüseschichten schichten:** In einer Auflaufform abwechselnd Schichten aus dem Gemüse und der Bechamelsauce schichten.
- **Überbacken:** Die Auflaufform in den auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Ofen stellen und etwa 20-25 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist.

Diese Woche im Kisterl:

Schwarzer Rettich mit Grün für Salat

Paprika

Erdäpfel

vom Biohof BonaTerra aus Deutsch Wagram

Karotten

Zwiebel