

Knoblauch

Zwiebel

Karotten

Erdapfel

Zucchini

Feigen

Schnittlauch

Shiso

Rucola

scharfer Pfefferoni & Pimiento de Padron

Pfefferoni Milder Spiral (*Schärfe 0*)

Paprika

Weintrauben

Von Bio-Weinbauern Bernd Trettensteiner

Paradeiser

Tomatillo

Aroniabeeren

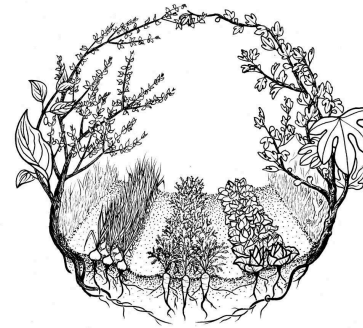
Frisch verarbeiten oder trocknen

Apfel

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

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

SoLawi Waldgarten's



16. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Das 3. "Begegnungen am Feld"
war wieder sehr fein, mit
einem wundervollen Buffet
und gemütlicher Musik.

Rezepte:

Aroniabeeren-Feigen-Muffins (für 2 Personen)

- Ofen auf 180°C (350°F) vorheizen und Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden oder leicht einfetten.
- In einer kleinen Schüssel 1 Tasse pflanzliche Milch und 1 TL Apfelessig oder Zitronensaft vermengen. Beiseite stellen, um eine vegane Buttermilch zu bilden.
- In einer großen Schüssel 2 Tassen Mehl, 1/2 Tasse Zucker, 1 TL Backpulver, 1/2 TL Natron und Salz vermischen. Falls du Zitronenschale verwendest, füge sie ebenfalls hinzu.
- Falls du den Leinsamen-Ei-Ersatz verwendest, rühre 1 TL gemahlene Leinsamen mit 2,5 TL Wasser in einer kleinen Schüssel um und lasse es einige Minuten stehen, bis es eine gelartige Konsistenz erreicht.
- Füge nun die pflanzliche Milchmischung, 1/3 Tasse Pflanzenöl, das Vanilleextrakt und den Leinsamen-Ei-Ersatz (falls verwendet) zu den trockenen Zutaten hinzu. Rühre vorsichtig, bis alles gerade so kombiniert ist. Es ist in Ordnung, wenn der Teig noch leicht klumpig ist.

- Vorsichtig die Aroniabeeren und Feigenstücke unter den Teig heben.
- Verteile den Teig gleichmäßig in den vorbereiteten Muffinförmchen, etwa bis zu 2/3 voll.
- Backe die Muffins im vorgeheizten Ofen für etwa 18-20 Minuten oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte eines Muffins gesteckt wird, sauber herauskommt.

Zucchini-Kartoffel-Gratin

- Ofen auf 180°C vorheizen.
- Eine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl einfetten.
- Kartoffeln, Zucchini, Zwiebel und Delicata Kürbis abwechselnd schichtweise in die Form legen.
- Knoblauch gleichmäßig darüber streuen.
- Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über das Gemüse gießen.
- Mit Käse (oder Cashewmus/ Hefeflocken) bestreuen.
- Das Gratin im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen, bis das Gemüse gar und der Käse/ Cashew goldbraun ist.

Mediterrane Gemüsepfanne

- Stangenbohnen vorher in Salzwasser 10-15 Minuten kochen, um das Phasin abzubauen. Anschließend abgießen und zur Seite stellen.
- 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.
- Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten.
- Zucchini, Paprika, milder Pfefferoni und Tomatillo in die Pfanne geben und etwa 5-7 Minuten anbraten.

- Vorgekochte Stangenbohnen hinzufügen und alles weitere 3-5 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional scharfen Pfefferoni hinzufügen, wenn du es schärfer magst.
- Mit Couscous oder Reis servieren.

Gebackener Kürbis mit Shiso-Pesto

- Ofen auf 200°C vorheizen.
- Delicata Kürbis und Karotten mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Backblech legen.
- Im Ofen ca. 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
- Weintrauben die letzten 5 Minuten mit auf das Blech geben.
- Für das Pesto Shiso-Blätter, Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren.
- Gebackenen Kürbis und Karotten mit Shiso-Pesto beträufeln und servieren.

Diese Woche im Kisterl:

Okra

Stangenbohnen

Delicata Kürbis

Gurke

Salatkopf