

Diese Woche im Kisterl:

Rettich "Blauer Herbst und Winter" mit Grün

Paprika

Karotten

Topinambur

Zwiebel

Knoblauch

Knollensellerie mit Grün

Kurkuma

Zuckerhut

Butternuss Kürbis

Schwarzkohl

Pflücksalat

Namenia/ Rübstieler

Paradeis-sauce

Popcornmais

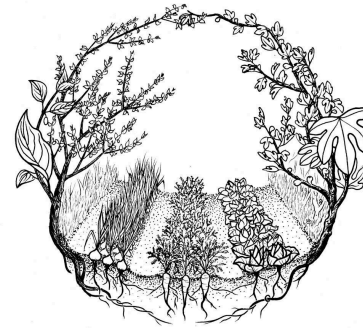
Chili Sauce

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,

Jetzt findet sich Zeit zum

Aufräumen und Herrichten für

den Winter. Diese Woche ist

das Kisterl nicht so voll wie

sonst.

Rezepte:

Röstgemüse-Bowl mit Knollensellerie-Püree

- Karotten und Topinambur in gleich große Stücke schneiden. Schwarzkohlblätter in Streifen schneiden und beiseite legen.
- Auf einem Blech verteilen, mit Olivenöl (2 EL), Salz und Pfeffer würzen und bei 200 °C für ca. 20 Minuten rösten.
- In der Zwischenzeit den Knollensellerie in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen (ca. 15 Minuten).
- Knoblauch (1 Zehe) schälen und fein hacken, mit dem weichen Knollensellerie pürieren, dabei etwas Kochwasser (50 ml) zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Röstgemüse mit Schwarzkohl und Sellerie-Püree anrichten. Knollenselleriegrün gehackt darüber streuen.

Kürbis-Kokos-Curry mit Zuckerhut und Rettich

- Butternuss Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel (1) und Knoblauch (1 Zehe) fein hacken.
- In einem Topf Öl (1 EL) erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis sie duften. Kurkuma (1 TL frisch gerieben) und Currypulver hinzufügen.
- Kürbiswürfel und Kokosmilch dazugeben, aufkochen lassen und für 15-20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.
- Zuckerhut in feine Streifen schneiden und Rettich (1 kleiner) in dünne Scheiben hobeln.
- Rettichgrün grob hacken, 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Zuckerhut ins Curry geben. Abschmecken und servieren.

Asiatische Stir-Fry mit Namenia und Paprika

- Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel (1) und Knoblauch (1 Zehe) in feine Scheiben schneiden.
- Reis zustellen.
- Namenia/Rübstiel grob hacken und beiseite legen.
- In einer Pfanne Sesamöl (1 TL) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Paprika hinzufügen und für 3-5 Minuten anbraten.
- Namenia zugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Sojasauce (2 EL), Reisessig (1 EL) und Ahornsirup (1 TL, optional) ablöschen.
- Kurz aufkochen, dann direkt servieren mit dem Reis servieren.

Mais-Paradeis-Pfanne mit frischem Kurkuma

- Popcornmais separat in einer großen Pfanne oder einem Topf mit Sonnenblumenöl (1 EL) poppen lassen. Den Topf zudecken und den Mais bei mittlerer Hitze poppen lassen, bis das Geräusch nachlässt. Das fertige Popcorn herausnehmen und beiseitestellen.
- In einer zweiten Pfanne etwas Sonnenblumenöl (1 TL) erhitzen. Zwiebel (1) fein hacken und glasig anbraten. Frischen Kurkuma (ca. 1-2 cm Stück) schälen, in kleine Stücke schneiden und mitbraten.
- Das Selleriegrün wie Stangensellerie in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der Zwiebel und dem Kurkuma ca. 3-4 Minuten anbraten.
- Paradeis-Sauce (ca. 200 ml) zugeben und alles bei geringer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
- Das fertige Popcorn vorsichtig unter die Sauce mischen, kurz erhitzen und direkt servieren, damit das Popcorn knusprig bleibt.