

Diese Woche im Kisterl:

Zwiebel

Knoblauch

Fenchel

Butternuss Kürbis

Rucola

Sauerampfer

Asia Salate

Mizuna, Red Mizuna, Metis, Yellow Green Curled

Süßkartoffel

Physalis

Petersilie

Paprika

Cocktailminze

Currykraut

Blätter klein hacken, Stiel entfernen

Japanischer Sommerrettich

Stangensellerie

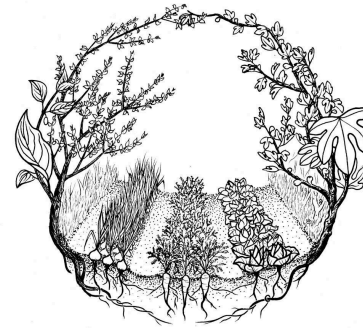
Schwarzkohl

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



24. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,
Der Herbst ist da und der
Garten bringt seine besten
Schätze hervor.

Rezepte:

Kürbissuppe mit Kürbiskernöl

- Butternuss Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel (1), Knoblauch (2-3 Zehen) und Stangensellerie in feine Stücke schneiden.
- In einem großen Topf Zwiebel, Knoblauch und Stangensellerie in etwas Öl anbraten, bis sie glasig sind.
- Gewürze (je 1 TL Koriandersamen, Kreuzkümmel, Kurkuma, eine Prise Chiliflocken, ½ TL Kardamom) hinzufügen und kurz mitrösten.
- Kürbiswürfel dazugeben und etwas Wasser (200 ml) aufgießen. Alles 20 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch (400 ml) hinzufügen.
- Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Asia-Salat mit Physalis

- Asia-Salate und Rucola waschen und trocken schütteln, dann in mundgerechte Stücke zupfen.
- Sauerampfer und Cocktailminze (nach Geschmack) grob hacken.
- Japanischen Sommerrettich in feine Scheiben hobeln (Menge nach Bedarf), das Grün fein hacken.
- Physalis halbieren (Menge nach Bedarf).
- Alles in eine große Schüssel geben und mit Zitronensaft (2-3 EL), Olivenöl (3 EL), Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit getoastetem Brot und Beilagen servieren.

Wok-Pfanne mit Schwarzkohl

- Reis nach Packungsanweisung kochen.
- Schwarzkohl in Streifen schneiden, Paprika und Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden (Menge nach Bedarf).
- Zwiebel (1) und Knoblauch (1-2 Zehen) fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Sesamöl anbraten.
- Schwarzkohl, Paprika und Stangensellerie hinzufügen und kurz anbraten (ca. 5-7 Minuten).
- Mit Sojasauce (3-4 EL) ablöschen, Erdnussbutter (2 EL) einrühren und alles gut vermengen. Nach Belieben mit Chiliflocken abschmecken.
- Mit Reis servieren.

Linsencurry mit Süßkartoffel und Knoblauch-Naanbrot

- Linsen nach Packungsanweisung kochen.
- Süßkartoffel in Würfel schneiden, Zwiebel (1) und Knoblauch (2-3 Zehen) fein hacken, Stangensellerie in Scheiben schneiden.
- In einem Topf Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl anbraten. Süßkartoffel und Stangensellerie dazugeben und 5 Minuten anbraten.
- Gewürze (jeweils 1 TL Kreuzkümmel, Currypulver, Paprikapulver, Ingwer) hinzufügen und kurz mitbraten.
- Die gehackten Currykraut-Blätter hinzufügen und mit Wasser oder Gemüsebrühe (500 ml) ablöschen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, damit das Currykraut seinen vollen Geschmack entfaltet.
- Gekochte Linsen und gehackte Petersilie (nach Bedarf) dazugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Naanbrot

- 250g Mehl, 100g Joghurt, Backpulver und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis der Teig geschmeidig ist.
- Teig 10 Minuten ruhen lassen.
- Knoblauch (2 Zehen) fein hacken und mit etwas Öl vermengen.
- Den Teig in kleine Portionen teilen, dünn ausrollen und in einer heißen Pfanne ohne Fett auf jeder Seite 2-3 Minuten backen.
- Mit dem Knoblauchöl bestreichen und warm servieren.