

## Diese Woche im Kisterl:

Paprika

Wassermelonen- Rettich

De Cayenne Pfeffer(oni)

Knollensellerie

Knoblauch

Zwiebel

Mangold

Butternuss Kürbis

Ingwer

Kurkuma

Chinesische Gemüsemalve

Birnen- Apfelmus

Physalis & Tomatillo

Karotten

Süßkartoffel

Koriander

Salbei

Salad - Mix

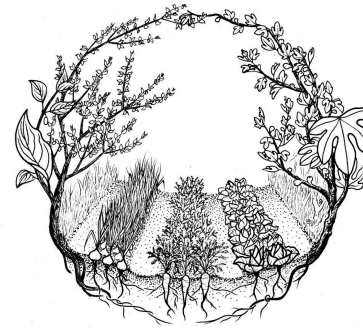
Erbsensprossen, Pflücksalat, Blutampfer, Rucola

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



## 25. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**  
Im Herbst, die Ernte reif und  
gut, Die Früchte sind voller  
Lebensmut.

## Rezepte:

### Kürbisgulasch

- Butternusskürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Paprika in Streifen schneiden.
- In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten.
- Kürbis und Paprika hinzufügen und mit 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1/2 TL geräuchertem Paprikapulver, 1 TL Kümmel und dem Lorbeerblatt würzen. Alles kurz anrösten, bis die Gewürze duften.
- 1 EL Tomatenmark einrühren und 2-3 Minuten anrösten, dann 150 g stückige Tomaten und 250 ml Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker (optional) abschmecken.

- Auf mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Zum Schluss mit 1 TL Apfelessig oder einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und das gehackte Selleriegrün unterheben.
- Vor dem Servieren 5 Minuten durchziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.
- 

### Asiasalat mit Rucola und scharfer Cayenne-Ingwer-Vinaigrette

- **Gemüsemalve zubereiten:** In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Ingwer, Kurkuma und Cayenne-Pfefferoni anbraten. Chinesische Gemüsemalve hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Reisessig, Ahornsirup und Sojasauce ablöschen. Beiseite stellen.
- **Salat anrichten:** Rucola, Erbsensprossen, Pflücksalat und Blutampfer waschen und in einer Schüssel anrichten.
- **Salsa zubereiten:** Tomatillos, Zwiebel und Knoblauch mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
- **Vinaigrette zubereiten:** Ingwer, Cayenne-Pfefferoni, Ahornsirup, Reisessig und Sojasauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Servieren:** Die vorbereitete Gemüsemalve über den Salat geben, Physalis darauflegen und mit der Tomatillo-Salsa sowie der Vinaigrette beträufeln.

### Mangold-Wraps mit Tomatillo-Salsa

- Mangoldblätter waschen und als Wraps vorbereiten.

- Tomatillo, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit 1 EL Limettensaft, 1 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Salsa mischen.
- Karotten grob reiben und in die Mangoldblätter als Füllung geben. Die Tomatillo-Salsa darübergeben und mit Physalis toppen.

### Sellerie-Schnitzel mit Süßkartoffelpommes

- Sellerie schälen und in dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in Salzwasser etwa 5 Minuten vorkochen und abtropfen lassen.
- Für die Panade: 2 EL Mehl mit etwas Wasser (oder pflanzlicher Milch) zu einem dickflüssigen Teig rühren, dann die Selleriescheiben darin wälzen und mit Semmelbröseln panieren.
- Süßkartoffeln in Streifen schneiden, mit 1 TL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Paprikapulver würzen. Im Ofen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.
- Selleriescheiben in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten und mit den Süßkartoffelpommes servieren.

### Ingwer & Kurkuma Tee

**Tee oder Aufguss:** Die Blätter von Kurkuma und Ingwer lassen sich gut in Tees verwenden. Einfach in heißem Wasser ziehen lassen, eventuell mit etwas Honig oder Zitronensaft für einen erfrischenden Aufguss.