

Diese Woche im Kisterl:

Zwiebel

Knoblauch

Stängelbrokkoli

Karotten

Mangold

Ingwer mit Grün

Kurkuma mit Grün

Physalis & Tomatillo

Pak Choi

Wassermelonenrettich

Pimientos de padrón & scharfer Pfefferoni Ziegenhorn

Süßkartoffel

Schnittlauch

Krenwurzel

Salatkopf

Cola-Strauch

Thymian

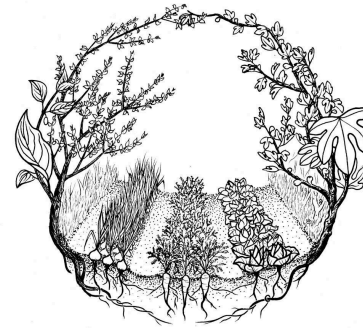
Kressetasserl

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



23. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Herbst is' da, die Erd'n ruft,
Gemüs' wächst, ka Zeit für Luft,
Solidarisch hock ma zam,
in der Gärtnerei gib't's nie an
Stillstand.

Bald setz ma Bam, is' a große

G'schicht, weil's in da Erd' weitergeht, ob ma's sieht oder nit.

Rezepte:

Süßkartoffel-Pak-Choi-Curry mit Basmatireis

- Reis (200 g) nach Packungsanweisung kochen.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl (2 EL) anbraten. Kurkuma und Pfefferoni hinzufügen.
- Süßkartoffel (gewürfelt) dazugeben und 5 Minuten mitbraten.
- Pak Choi und Stängelbrokkoli dazugeben, weitere 5 Minuten braten.
- Mit Kreuzkümmel (1 TL), Currypulver (2 TL), Koriander (1 TL) würzen und kurz anbraten.
- Mit Kokosmilch (400 ml) ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
- Ingwer- und Kurkumagrün als Ganzes hinzufügen und 5-10 min mitkochen lassen. Mit Limettensaft (1 EL), Salz und Pfeffer abschmecken.

- Ingwer- und Kurkumagrün entfernen und mit frischen Kräutern und Reis servieren.

Physalis-Salat mit Kren-Dressing und Couscous

- Couscous (150 g) nach Packungsanweisung zubereiten, mit Zitronensaft (1 EL) und Olivenöl (1 EL) abschmecken.
- Salatkopf waschen, zerkleinern und auf einem Teller anrichten.
- Physalis (nach Belieben) halbieren und über den Salat geben.
- Für das Dressing: Knoblauch (1 TL), Zwiebel (1 EL), Kren (1-2 TL), Zitronensaft (2 EL), Honig (1 EL) und Olivenöl (2 EL) vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dressing über den Salat geben und mit frischen Kräutern wie Minze oder Schnittlauch servieren. Mit Couscous als Beilage.

Tomatillo-Salsa mit Pimientos de Padrón, Wassermelonenrettich und Quinoa

- Quinoa (150 g) nach Packungsanweisung kochen, mit Thymian (1 TL) und Olivenöl (1 EL) verfeinern.
- Zwiebel (1 EL), Knoblauch (1 TL) und Tomatillos anbraten.
- Pimientos de Padrón dazugeben und mit Essig (1 EL) ablöschen.
- Wassermelonenrettich in Scheiben schneiden und als Beilage anrichten.
- Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen und Thymian garnieren. Quinoa dazu servieren.

Gebratener Mangold mit Wassermelonenrettich und Hirse

- Hirse (150 g) nach Packungsanweisung kochen.
- Zwiebel (1 EL), Knoblauch (1 TL) und Thymian (1 TL) in Olivenöl (2 EL) anbraten.
- Mangold grob zerkleinern und hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 5-7 Minuten braten, bis er zusammenfällt.
- Wassermelonenrettich in Scheiben schneiden und kurz mitbraten (ca. 3 Minuten).
- Mit Balsamico-Essig (1 EL), Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und frischen Kräutern garnieren. Hirse dazu servieren.

Cola-Strauch-Cola

- Cola-Strauch-Blätter und Ingwergrün in einem Topf mit 500 ml Wasser und 1EL Honig oder Zucker aufkochen.
- Den Sud etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, damit die Aromen freigesetzt werden.
- Den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen und das Grün entfernen.
- Den Sud durch ein Sieb gießen und Zitronensaft (einer ganzen Zitrone) hinzufügen.
- Das Getränk mit Mineralwasser auffüllen, nach Geschmack mehr oder weniger Sprudelwasser verwenden.
- Mit Eiswürfeln servieren und genießen!