

**Klettenwurzel mit Stiel**

**Porree**

**Knoblauch**

**Knollensellerie**

**Butternuss Kürbis**

**Kurkuma**

**Kohl - Strauß**

**Baby - Fenchel**

**Kiwano Stachelgurke**

**Kräuterseitlinge**

Von den Marchfelder Bio-Edelpilzen

**Erdapfel**

vom Biohof BonaTerra aus Deutsch Wagram

**Thai Chili**

**Zuckerhut**

**Beerenmus**

**Cocktail Paradeis-sauce**

**Rübstiel - Namenia**

**Paradeiser**

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



## 28. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Das letzte Kisterl in diesem Jahr  
kommt zu dir nach Hause! Die  
nächste Saison startet dann  
wieder im Mai.

### Rezepte:

#### Quiche (für 2 Personen)

- Für den Teig: Mehl, vegane Margarine und Salz in einer Schüssel vermengen. Nach und nach das kalte Wasser hinzufügen und zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
- Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und eine gefettete Quicheform damit auslegen. Den Rand leicht andrücken und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- Für die Füllung: Den Lauch, Knoblauch, Kartoffeln, Rübstiel und Cocktailtomaten gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.
- In einer Schüssel (vegane) Sahne, pflanzliche Milch, Speisestärke, Salz, Muskatnuss und Pfeffer verrühren. Die Mischung über das Gemüse gießen.
- Die Quiche für etwa 35-40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Teig goldbraun ist und die Füllung fest geworden ist.

## **Klettenwurzel Pfanne** (für 2 Personen)

- Den Reis nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen.
- In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet.
- Den Porree, Fenchel, Klettenwurzeln und die gehackten Klettenwurzelstiele in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze etwa 8-10 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt und dennoch knackig ist.
- Die Sojasauce über das Gemüse gießen und gut vermengen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Gemüse über den gekochten Reis servieren.

## **Letschogemüse** (für 2 Personen)

- In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten, bis er duftet.
- Den Porree hinzufügen und unter Rühren für 2-3 Minuten sautieren, bis er weich wird.
- Füge die Knollensellerie hinzu und brate sie für weitere 5-7 Minuten an, bis sie leicht gebräunt ist.
- Die Paprika und die Kräuterseitlinge dazugeben. Alles gut vermengen und für weitere 5-7 Minuten braten, bis das Gemüse weich wird.
- Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Oregano hinzufügen. Gut umrühren.
- Die Cocktailparadeiser - Sauce hinzufügen..
- Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Das Gemüse für weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis es gut durchgezogen und die Aromen vereint sind.

## **Kürbissuppe** (für 2 Personen)

- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel, den Porree und den Knoblauch hinzufügen. Unter Rühren anbraten, bis das Gemüse weich ist.
- Die frische Kurkumawurzel hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie duftet. Wenn du Kurkumapulver verwendest, füge es jetzt hinzu.
- Die Kürbiswürfel und Erdäpfel dazugeben und für weitere 5 Minuten anbraten.
- Die Gemüsebrühe hinzufügen, alles gut umrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Die Kokosmilch einrühren und die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren, bis sie cremig ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kürbissuppe auf Teller verteilen und nach Belieben mit Kürbiskernen und Kernöl garnieren.

## **Kiwano** (für 2 Personen)

- Schneide die Kiwano längs auf und löfle das geleeartige Innere in eine Schüssel. Du kannst einen Löffel verwenden, um das Fruchtfleisch leicht herauszuschaben.
- Presse den Saft von 1 bis 2 Zitronen aus, je nachdem, wie sauer du es möchtest.
- Gieße den frisch gepressten Zitronensaft über die Kiwano.

## **Diese Woche im Kisterl:**

### **Schwarzer Rettich mit Grün für Salat**

### **Paprika**