

10. August 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

In der Gemüsebox erwarten euch diese Woche Tomaten, Gurke, Zucchini, rote Möhren, Salat, Petersilie, Porree und Paprika.

Rezeptideen

Süß-sauer eingelegtes Gartengemüse

(für ca. 7 Gläser à 300 ml)

Ca. 2 kg Sommergemüse (z.B. Zucchini, Paprikaschoten, Auberginen, Fenchel, Cocktailtomaten), 10 Knoblauchzehen, 1 kleines Bund gemischte Kräuter (z. B. Estragon, Thymian, Salbei, Rosmarin), ca. 150 ml Olivenöl, 50 g Zucker, 1 L weißer Balsamicoessig, 1 gehäufter EL Salz, Pfeffer, 2 Msp. Einmachhilfe (Sorbinsäure)

Das Gemüse waschen, putzen und je nach Sorte in Stücke oder Scheiben schneiden. Knoblauchzehen abziehen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Gläser (mit Schraubdeckel oder Bügelverschluss) heiß ausspülen.

Das Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse getrennt nacheinander unter Rühren darin scharf anbraten. Mit den Knoblauchzehen und den Kräutern in die Gläser schichten.

Zucker in die heiße Pfanne geben, karamellisieren lassen, mit dem Essig ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen und köcheln, bis der Zucker gelöst ist. Einmachhilfe unterrühren. Gläser mit dem heißen Sud auffüllen, verschließen.

Zucchini mit Tomate-Mozzarella

Marinade:

4 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin, Salz Pfeffer, 5 EL Olivenöl, Zesten von einer Bio-Zitrone, 2 EL Zitronensaft

Gemüse:

250 g Zucchini, Salz, 5 EL Olivenöl, 2 große Tomaten, 150 g Mozzarella

Basilikumöl:

1 Bund Basilikum, 2 TL Honig, 6 EL Rapskernöl

Für die Marinade die Kräuter abbrausen und trocken schütteln und fein hacken. Dann die Kräuter mit Salz, Pfeffer, Öl, Zitronenzesten und -saft verrühren.

Für das Gemüse die Zucchini abbrausen und trocken tupfen, dann schräg in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben von beiden Seiten salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier legen.

Die Tomaten abbrausen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Dann beides mit den Zucchinis Scheiben dachziegelartig auf einer Platte anrichten. Mit der Marinade beträufeln und 15 Minuten ziehen lassen.

Für das Basilikumöl das Kraut abbrausen und trocken schütteln, dann die Blättchen abtupfen und grob hacken. Das gehackte Basilikum mit Honig und Öl fein pürieren und zu den Zucchini servieren. Dazu passt Bauernbrot.