

Kohlrabi

Zitronenbasilikum

Oregano

Montavet, Dost, Aromaticum

Zwiebel mit Grün

Zuckerschoten

Knoblauch mit Grün

Mangold

Shiso

Shiso, auch bekannt als Perilla, ist eine asiatische Pflanze mit Ursprung in China, Japan und Korea.

Koriander

Lavendelblüten

Schwarzkohl

Dörrfeigen

Die nächsten Wochen kommen dann die ersten frischen

Hollerblüten

Ribisel & Felsenbirne

Liebstöckel

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

6. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

Der heiße Sommer ist am Feld angekommen - die Pflanzen und das Beikraut wachsen unglaublich schnell dahin :)

Rezepte:

Schwarzkohl-Shiso-Suppe (für 2 Personen)

- Den Schwarzkohl gründlich waschen und die Blätter in kleine Stücke schneiden. Die Shiso-Blätter ebenfalls waschen und beiseite stellen.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, geschälten und gewürfelten Kohlrabi darin anschwitzen, bis sie weich sind.
- Den Schwarzkohl hinzufügen und für etwa 2-3 Minuten mitdünsten, bis er leicht welk wird.
- Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und die Suppe 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Den getrockneten oder frischen Liebstöckel und die Sojasauce hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und gründlich umrühren.

- Die Suppe noch einmal kurz erhitzen und dann in Schüsseln servieren. Jede Portion mit ein paar Shiso- und Basilikumblättern garnieren.

Gebratener Reis (für 2 Personen)

- In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich und duftend sind.
- Die Zuckerschoten und die chinesische Gemüsealve in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren weitere 3-4 Minuten braten, bis das Gemüse knackig, aber dennoch zart ist.
- Den gekochten Reis in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Die Sojasauce und das Sesamöl darüber gießen und weiter braten, bis der Reis durchgewärmt ist und sich die Aromen vermischt haben. Dabei gelegentlich umrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls weitere Gewürze hinzufügen, um den Geschmack anzupassen.
- Den gebratenen Reis auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Schnittknoblauch oder Koriander garnieren.

Mangold - Nudeln (für 2 Personen)

- Die Nudeln gemäß den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie weich und duftend sind.
- Die Mangoldstiele hinzufügen und für etwa 2-3 Minuten mitbraten, bis sie etwas weicher werden. Anschließend die Mangoldblätter dazugeben und weitere 2-3 Minuten braten.

- Die gekochten Nudeln zur Pfanne hinzufügen und gut vermischen, damit sich die Aromen gleichmäßig verteilen. Den Zitronensaft darüber auspressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf können auch Chiliflocken für zusätzliche Schärfe hinzugefügt werden.
- Die Nudeln und das Gemüse weiter rühren und braten, bis alles gut durchgewärmt ist und mit frischem Oregano garnieren.

Lavendel -Holler Sirup (für 2 Personen)

- In einem Topf im Verhältnis 2 Wasser zu 1 Zucker zum Kochen bringen und unter Rühren auflösen.
- Lavendelblüten, Holunderblütendolden, Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen.
- Die Hitze reduzieren und den Sirup etwa 10-15 Minuten köcheln.
- Den Topf vom Herd nehmen und die Zitronenbasilikumblätter hinzufügen. Den Sirup abkühlen lassen und dabei die Basilikumblätter ziehen lassen.
- Den Sirup durch ein feines Sieb abseihen, um die festen Bestandteile zu entfernen.
- Den Sirup in sterilisierte Flaschen oder Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Diese Woche im Kisterl:

Salatkopf

Saladmix

Mit Schnittsalat, Kapuzinerkresse und Taglilienblüten

Chinesische Gemüsealve

Schnittknoblauch

Paradeiser