

## **Spargelsalat**

Strunk schälen und weichen Kern wie Spargel verwenden - Grün für Salate

## **Schnittknoblauch**

## **Mangold**

## **Gurke**

## **Mirabellen, Johannis,- und Jostabeere**

## **Frühapfel**

## **Namenia / Rübstiel**

## **Fenchel**

## **Kohlrabi mit Grün**

## **Basilikum**

Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

## **Jungzwiebel**

## **Zuckerschoten**

## **Knoblauch**

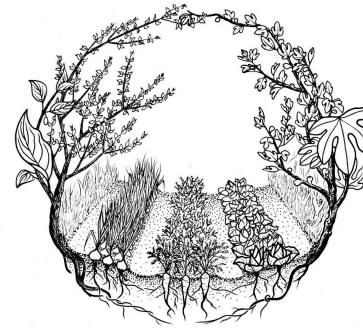
## **Apfelminze**

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

# SoLawi Waldgarten's



## 7. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Das Forschungsprojekt mit Bio-FiBL ist angelaufen: Im Waldgarten wird Salat mit verschiedenen Mulchvarianten ohne Bewässerung wachsen.

Ich bin gespannt auf die Ergebnisse!

## **Rezepte:**

### **Zucchini-Nudeln mit Gemüsesauce**

- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Schnittknoblauch, Jungzwiebel und Pfefferoni darin anbraten, bis sie duften.
- Kohlrabi (mit Grün) und Fenchel hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis sie weich sind.
- Die gewürfelten Tomaten hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Zucchini-Nudeln in die Pfanne geben und 2-3 Minuten mit der Sauce vermischen, bis sie leicht weich sind.

- Mit vietnamesischem Koriander bestreuen und servieren.

## **Pasta mit Basilikum-Pesto**

### **Pesto zubereiten:**

- Basilikum, Knoblauch, Hefeflocken (oder Parmesan), Pinienkerne, Olivenöl und Zitronensaft in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseite stellen.

### **Pasta kochen:**

- Spaghetti oder Nudeln nach Packungsanweisung in einem großen Topf mit Salzwasser al dente kochen.
- Abgießen und etwas Kochwasser auffangen.

### **Gemüse zubereiten:**

- In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin anbraten, bis er duftet.
- Die geschälten und geschnittenen Spargelsalat-Strünke und die Zuckerschoten hinzufügen und etwa 5-7 Minuten braten, bis sie weich sind.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Pasta und Pesto vermischen:**

- Die gekochte Pasta in die Pfanne mit dem Gemüse geben.
- Das Pesto hinzufügen und alles gut vermengen. Falls nötig, etwas vom aufgefangenen Kochwasser hinzufügen, um die Sauce cremiger zu machen.

### **Servieren:**

- Die Pasta auf Teller verteilen.
- Mit vietnamesischem Koriander bestreuen und sofort servieren.

## **Kohlrabi-Mangold-Curry mit Kokosmilch**

- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Schnittknoblauch, Jungzwiebel und Pfefferoni darin anbraten, bis sie duften.
- Kohlrabi (mit Grün), Zucchini und Currypulver hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis das Gemüse leicht weich ist.
- Die Kokosmilch und Kichererbsen hinzufügen und alles gut vermischen.
- Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse durchgegart ist.
- Mangold hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis er zusammengefallen ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit vietnamesischem Koriander bestreuen.
- Mit Reis oder Naan-Brot servieren.

## **Diese Woche im Kisterl:**

**Zucchini**

**Pfefferoni**

**Wirsing oder Spitzkraut**

**Vietnamesischer Koriander**