

Spitzkraut
Limettenbasilikum
Zwiebel mit Grün
Knoblauch
Bohnenkraut
Zucchini
Johannisbeere
Mirabellen
Wildernte
Zuckerschoten
Ein letztes Mal für diese Saison
Eiskraut
Sukkulentes Blattgemüse mit kristallartigen Zellen auf der Oberfläche
Salatmix
Speisechrysantheme, Portulak, Pflücksalat, Rucola
Karfiol oder Brokkoli
Mangold

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!
Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

9. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

Die ersten Paradeiser sind reif – ein feiner Vorgeschmack auf den Hochsommer, der jetzt mit voller Gemüsevielfalt in unsere Küchen zieht.

Rezepte:

Salat mit Eiskraut, Salatmix & knusprigem Tofu

- Tofu in Würfel schneiden, mit 1 TL Stärke vermengen. In Öl knusprig braten, dann mit Sojasauce, Ahornsirup und Essig ablöschen, Sesam unterheben.
- Eiskraut und Salatmix waschen, mit Zwiebelgrün und Johannisbeeren vermengen.
- Limettenbasilikum fein schneiden und über den Salat streuen.
- Tofu als warmes Topping dazugeben – optional mit Brot oder Reis servieren.

Gefüllte Zucchini mit Mangold-Fülle & Paradeiser-Mirabellen-Salsa

- Mangoldstiele fein hacken, mit Zwiebel und Knoblauch anbraten. Blätter grob hacken, zugeben. Mit Frischkäse mischen, abschmecken.
- Zucchini aushöhlen und füllen. In eine Form legen, mit Öl bepinseln.
- Paradeiser und Mirabellen (entfernen) klein schneiden, mit etwas Essig, Salz & Pfeffer mischen.
- Gefüllte Zucchini bei 180 °C ca. 20 min backen. Mit Salsa servieren.

Spitzkraut-Galette mit Bohnenkraut & Zwiebelgrün auf knusprigem Teig

- Aus 200g Mehl, 100g Butter, 4 EL Wasser und Salz rasch einen Teig kneten, kalt stellen.
- Spitzkraut fein hobeln, mit Zwiebelgrün in Öl anbraten. Bohnenkraut hacken und untermischen
- Teig rund ausrollen, Füllung in die Mitte, dabei 3–4 cm Rand lassen. Crème fraîche und Senf auf dem Boden verstreichen, Gemüse drauf, Rand einklappen.
- Bei 190 °C ca. 30–35 min goldbraun backen.

Scherkohl-Zucchini-Gemüse mit Paradeiser-Mirabellen-Chutney

- **Zucchini** würfeln, **Scherkohl** in feine Streifen schneiden, **Knoblauch** fein hacken.
- In etwas Öl Knoblauch anbraten, Zucchini und Scherkohl zugeben und bissfest braten. Salzen, pfeffern – fertig.

Für das **Chutney**:

- **Mirabellen** und **Paradeiser** klein schneiden.
- Mit 1 TL Zucker, 1 EL Essig, Salz, evtl. etwas Chili oder Ingwer auf kleiner Hitze ca. 10–15 Minuten köcheln, bis es schön sämig wird.

Diese Woche im Kisterl:

Paradeiser

Scherkohl