

SoLawi Waldgarten's

1. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

nach langer Vorbereitung kommt das Erste Kisterl zu euch. Es war ein aufregender Frühling am Feld.

Die ersten Wochen wird das Kisterl sehr grün -

bald reift dann auch buntes Gemüse heran.

Kresse Tasse

Im Sieb waschen, da sie auf Sand wächst - Ich probiere noch welches Substrat gut funktioniert und eine ökologische Alternative zu Baumwolle ist

Petersilie

Petersilie zerkleinern und einfrieren für die kommenden Wochen

Baby- Spinat

Cocktail-Minze

Kräuterseitlinge

Von den Marchfelder Bio-Edelpilzen

Rübstiel / Namenia

Blattkohl zum kochen, Blütenstängel mitkochen

Chili- Pulver

Holunderblüten

Im Tausch- Kisterl - nimm dir eine Hand voll

Apfelmus

von den Äpfeln aus Opas Garten

Basilikum im Topf

Beim Ernten immer Triebspitzen nach einem Blattpaar abzwicken

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

Rezepte:

Frittata mit Spinat und Erdäpfeln (für 2 Personen)

- 300 g Erdäpfeln bissfest köcheln, schälen und in dünne Scheiben schneiden
- 250 g Spinat über Wasserdampf kurz zusammenfallen lassen, etwas abkühlen, mit den Händen ausdrücken, grob hacken und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen
- in einer Pfanne ½ gehackten Lauch, Chilipulver in reichlich Butter/ Öl zart anbraten; die Erdäpfelscheiben zugeben und einige Minuten weiter braten
- den Spinat darauf verteilen
- 4 Eier mit 2 EL Schlagobers oder Cuisine, 2 EL gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen und in die Pfanne gießen und einige Minuten stocken lassen

- einen Deckel auflegen, die Pfanne umdrehen und die Frittata wieder in die Pfanne gleiten lassen und auf der 2. Seite einige Minuten anbraten
- die Frittata heiß mit Salat servieren

Midwestern Vignarola (für 2 Personen)

- Jungknoblauch, Funkiensprossen, Kräuterseitlinge und Fenchel in der Pfanne mit Öl anrösten
- geschnittenen Namenia hinzufügen und einen Schuss trockenen Weißwein in die Pfanne gießen, abdecken und einige Minuten kochen lassen und wenn die Pfanne trocken wird, mit Gemüsebrühe aufgießen
- Mit Minze, Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und servieren

Russian Elder

- Die Eiswürfel in ein großes Cocktailglas geben. Den Wodka, die Cocktail-Minze und den Hollersirup hinzufügen, anschließend mit Mineralwasser spritzig aufgießen und mit einem Minzeblatt garnieren.

Holunderblütensirup:

- 20 Holunderblüten-Dolden vorsichtig schütteln und die Blüten von den Stielen entfernen.
- 1 L Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Holunderblüten hinzufügen.
- Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- Die Blüten durch ein Sieb oder Tuch abseihen und den Saft auffangen.

- bis zu 1 Kg Zucker und Saft einer Zitrone zum Saft hinzufügen und gut umrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Den Sirup erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis er eingedickt ist.
- Den Sirup in saubere, sterile Flaschen oder Gläser füllen und gut verschließen.

Diese Woche im Kisterl:

2 x Salatkopf

Wintersalat

Radieschenbund

Jungknoblauch

Schnittlauch

Porree

Winterporree

Erdapfel

Kartoffeln sind schwierig ohne große Maschinen im Marketgarden anzubauen - vom Biohof BonaTerra aus Deutsch Wagram

Mini-Fenchel

Funkiensprossen

Tatsächlich sind Hostas eine Delikatesse, was kaum jemand bei uns weiß. In Japan werden sie vorwiegend als Gemüse kultiviert.

Funkiensprossen schmecken mindestens so delikats wie frischer Spargel. Im ersten Jahr nur eine kleine Portion, um ihnen die Möglichkeit zu wachsen zu geben.