

**Kohlrabi**

**Fenchel**

**Erdapfel**

Kartoffeln sind schwierig ohne große Maschinen im Marketgarden anzubauen - von Kaisers Biohof aus Gänserndorf

**Basilikum**

Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

**Dille**

**Rosmarin**

**Zwiebel mit Grün**

**Zuckerschoten**

**Knoblauch mit Grün**

**Rhabarber**

**Erdbeeren**

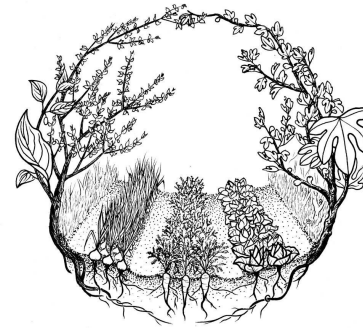
Von den Bio- Erdbeer Kaisern - dem Biobetrieb von meiner Verpächterin.

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

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

# SoLawi Waldgarten's

## 5. Gemüseboxe



**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Morgen feiern wir den Abschied von der rumänischen Erasmus - Schulklasse! Eine riesige Unterstützung waren die Jugendlichen am Feld.

### Rezepte:

#### **Erdbeer-Rhabarber-Crumble** (für 2 Personen)

- Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
- Wasche die Erdbeeren und den Rhabarber gründlich. Entferne die Rhabarberblätter und ziehe die Haut leicht ab. Schneide den Rhabarber in ca. 1 cm dicke Stücke. Halbiere oder viertele die Erdbeeren, je nach Größe.
- Gib die Erdbeeren und den Rhabarber in eine große Schüssel und mische sie mit 50g Zucker und Zitronensaft. Lasse die Mischung für etwa 10 Minuten stehen, damit sich die Aromen verbinden können.
- In einer separaten Schüssel mischst du 100g Haferflocken, 80g Mehl, 50g gehackten Nüsse (z.B. Mandeln oder Walnüsse), den Vanilleextrakt und eine Prise Salz. Füge die vegane Margarine oder das Kokosöl hinzu und vermische alles gut, bis eine krümelige Masse entsteht.

- Fülle die Erdbeer-Rhabarber-Mischung in eine Auflaufform und verteile die Haferflocken-Nuss-Mischung gleichmäßig darüber.
- Backe den Crumble im vorgeheizten Ofen für etwa 30-35 Minuten, oder bis die Oberseite goldbraun ist und die Früchte blubbern.
- Nimm den Crumble aus dem Ofen und lasse ihn etwas abkühlen. Serviere ihn warm oder bei Raumtemperatur. Du kannst ihn pur genießen oder mit veganem Vanilleeis oder veganer Schlagsahne servieren.

### **Dill- Erdäpfel mit Spinat** (für 2 Personen)

- Die Erdäpfel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Dille grob hacken.
- Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu und brate sie für etwa 3-4 Minuten an, bis sie goldbraun sind.
- Gib die Erdäpfelwürfel in die Pfanne und brate sie unter gelegentlichem Rühren für etwa 10-12 Minuten an, bis sie weich werden und eine goldbraune Kruste bekommen.
- In der Zwischenzeit den Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Die groben Stiele entfernen und die Blätter grob hacken.
- Gib den gehackten Spinat in die Pfanne zu den Erdäpfeln. Füge etwas Salz und Pfeffer hinzu und brate alles für weitere 3-4 Minuten an, bis der Spinat zusammenfällt und weich wird.
- Schalte die Hitze aus und füge die gehackte Dille hinzu. Vermische alles gut, bis die Dille gleichmäßig verteilt ist.

### **Mairüben- Erdapfelauflauf mit Rosmarin** (für 2 Personen)

- Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

- Schäle die Mairüben und Erdäpfel und schneide sie in gleichmäßige Würfel oder Scheiben. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den frischen Rosmarin grob hacken.
- Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu und brate sie für etwa 3-4 Minuten an, bis sie goldbraun sind.
- Gib die Mairüben und Erdäpfel in die Pfanne und brate sie für weitere 5 Minuten an, bis sie etwas weicher werden. Würze mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Rosmarin.
- In einer separaten Pfanne bereite die Bechamelsauce zu: Schmelze die vegane Margarine oder das Öl bei mittlerer Hitze. Füge das Mehl hinzu und rühre es gut ein, um eine Mehlschwitze zu bilden. Nach und nach die 500ml pflanzliche Milch hinzufügen und dabei ständig rühren, um Klumpenbildung zu vermeiden. Koche die Sauce auf, bis sie eindickt. Würze sie mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss.
- Verteile die Mairüben- und Erdäpfelmischung in einer Auflaufform und gieße die Bechamelsauce gleichmäßig darüber.
- Backe den Auflauf im vorgeheizten Backofen für ca. 30-35 Minuten, oder bis die Oberseite goldbraun und der Auflauf durchgegart ist.

## **Diese Woche im Kisterl:**

### **Salatkopf**

### **Saladmix**

Mit Schnittsalat und Rucola

### **Spinat (mit Melde, Amaranth und Brennessel)**

### **Schnittlauch**

### **Paradeiser**