

Kohlrabi

Fenchel

Basilikum

Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

Oregano Aromaticum

Jungzwiebel

Zuckerschoten

Knoblauch mit Grün

Rhabarber

Apfelmus

mit Äpfeln aus Omas Garten

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,

Die ersten Paradeiser und Gurken sind reif, bald sind es genug für alle Kisterl. Das Wetter lässt das Beikraut sprießen und der Mehltau

läutet bei manchen Kulturen das Ende ein.

Rezepte:

Kohlrabi-Fenchel-Gratin

- Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Grün grob hacken.
- Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
- Jungzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.
- Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten und die Kohlrabi- und Fenchelscheiben darin schichten.
- Jungzwiebeln und Knoblauch darüber streuen.
- Sahnealternative mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über das Gemüse gießen.
- Hefeflocken oder veganen Parmesan darüber streuen.

- Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 30-40 Minuten backen, bis das Gratin goldbraun ist.
- Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pasta mit Zuckerschoten, Mangold und Basilikum-Pesto

- Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und beiseitestellen.
- Zuckerschoten diagonal halbieren.
- Mangold waschen und grob hacken.
- Für das Pesto: Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und Hefeflocken oder veganen Parmesan in einen Mixer geben. Nach und nach Olivenöl hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Zuckerschoten und Mangold darin kurz anbraten.
- Gekochte Pasta und Pesto in die Pfanne geben und gut vermischen.
- Mit Oregano Aromaticum bestreuen und servieren.

Gebratener Scherkohl mit Knoblauch und Taglilienblüten

- Scherkohl waschen und grob hacken.
- Knoblauch und Jungzwiebel fein hacken.
- In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Jungzwiebel darin anbraten, bis sie duften.
- Scherkohl hinzufügen und unter Rühren braten, bis er zusammenfällt und weich ist.
- Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
- Taglilienblüten hinzufügen und kurz mitbraten.

- Auf einem Teller anrichten und mit frischem Rucola garnieren.

Rhabarberkuchen

- Rhabarber waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
- In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen.
- Pflanzenmilch, Apfelmus, Vanilleextrakt und Pflanzenöl hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
- Den Teig in eine gefettete Kuchenform geben und die Rhabarberstücke darauf verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 45-50 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt.
- Abkühlen lassen und servieren.

Diese Woche im Kisterl:

Salatkopf

Rucola & Taglilienblüten

Schnittlauch

Scherkohl Red Russian

Mangold