Mairübe

Fenchel mit Grün

Salatkopf

Jungknoblauch

Zuckerschoten

Erdbeeren
Von Kaiser`s Biohof

Zitronenverbene

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer retour bringen!

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

SoLawi Waldgarten's

4. Gemüsekiste

Liebe Ernteteiler*innen,
Die Kohlgewächse wachsen prächtiger als je zuvor und das Wurzelgemüse wurde am Wochenende von Beikräutern befreit.

Rezepte:

Frischer Sommersalat mit Zuckerschoten, Mairübe & Erdbeeren

- Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken.
- Mairüben in sehr feine Scheiben hobeln.
- Erdbeeren in Scheiben schneiden.
- Salatkopf zupfen und waschen.
- Alles in einer großen Schüssel anrichten.
- Für das Dressing 1 TL Senf mit 1 TL Ahornsirup, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer verrühren.
- Über den Salat geben und mit gezupfter Dille und etwas Fenchelgrün bestreuen.

Pasta mit Jungknoblauch, Porree-Blüten & Artischockenherzen

- Artischocke vorbereiten: Blätter entfernen, Heu auskratzen, Boden in Zitronenwasser legen. Dann ca. 15 Minuten weichkochen und in Spalten schneiden.
- Pasta nach Packung kochen.
- In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, fein gehackten Jungknoblauch darin anschwitzen.
- Porree- und Knoblauchblüten grob hacken, mit den Artischockenstücken in die Pfanne geben und kurz mitbraten.
- Gegarte Pasta mit 1 EL Butter (oder Margarine) untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsing-Spinat-Strudel mit Dille & Zitronenverbene

- Wirsing und Spinat grob schneiden und mit wenig Wasser und 1 Blatt Zitronenverbene kurz dünsten (ca. 5 Minuten), dann Blatt entfernen.
- Gemüse ausdrücken, grob hacken.
- Mit 150 g zerbröseltem Feta, 2 EL Sauerrahm, 1 EL Dille, Salz & Pfeffer mischen.
- Strudelteig auslegen, mit 1 EL Öl bepinseln, mit 1 EL Semmelbrösel bestreuen.
- Fülle daraufgeben, einrollen, bei 180 °C ca. 25–30 Minuten backen.

Fenchel-Porree-Suppe mit Jungknoblauch & Zitronenverbene

- Jungknoblauch fein hacken, Porree in Ringe schneiden, Erdäpfel würfeln.
- In 1 EL Öl anschwitzen, mit 750 ml Gemüsebrühe aufgießen.
- 1 Blatt Zitronenverbene mitkochen, nach 15 Minuten entfernen.
- Suppe fein pürieren, 2 EL Obers einrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Diese Woche im Kisterl:

Porree & Knoblauch Blütenknospen

Wirsing

Dille

Artischocke

Porree

Spinat