

Diese Woche im Kisterl:

Salatkopf

Rucola & Taglilienblüten

Schnittlauch

Spargelsalat "Roter Stern" - Strunk schälen, Grün als Salat

Krenwurz

richtig scharf wird sie dann im Herbst

Fenchel

Kohlrabi mit Grün

Basilikum

Genovese, Rosso & a foglia di lattuga

Zwiebel

Paradeiser & Zuckerschoten

Rund aufgeblähte Schoten öffnen und nur Erbsen verzehren

Knoblauch mit Grün & Knoblauchblüten

Dille

Brokkoli

Stachelbeeren & Ribisel

Vietnamesischer Koriander

Rhabarber

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



7. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

die Wintersteckzwiebel sind
geerntet - am Wochenende ist
dann der Knoblauch am Zug!

Rezepte:

Kokos-Curry (für 2 Personen)

- Den Basmati-Reis nach Packungsanweisung kochen und beiseite stellen.
- In einem großen Topf das Kokosöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind und duften.
- Currypulver hinzufügen und gut umrühren, um die Aromen freizusetzen. Du kannst je nach gewünschter Schärfe und Geschmack 1 bis 2 Esslöffel Currypulver verwenden.
- Brokkoli (in kleine Röschen geschnitten und der Stängel gewürfelt) und Zuckerschoten (Fäden entfernt und halbiert) hinzufügen und für weitere 5 Minuten braten, bis das Gemüse etwas weicher wird.
- Kokosmilch, Sojasauce und Honig in den Topf geben und gut umrühren. Zum Kochen bringen und dann die Hitze auf niedrig reduzieren. Etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse

die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Bei Bedarf Salz hinzufügen und abschmecken.

- Das Curry über den gekochten Basmati-Reis servieren und mit frischem Vietnamesischem Koriander garnieren.

Tomaten-Basilikum-Salat (für 2 Personen)

- Arrangeiere die Tomatenscheiben auf einem Servierteller.
- Wenn du Mozzarella verwenden möchtest, lege zwischen die Tomatenscheiben auch Mozzarella-Scheiben.
- Streue die zerrissenen oder gehackten Basilikumblätter gleichmäßig über die Tomaten.
- Beträufle den Salat großzügig mit Olivenöl.
- Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- Serviere den Tomaten-Basilikum-Salat mit frischem oder getoastetem Brot und geriebenem Kren.

Fenchel - Kohlrabi - Dill - Suppe (für 2 Personen)

- Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Füge die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und brate sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und duftend sind.
- Gib die in Scheiben geschnittenen Fenchelknollen, Kohlrabi und deren Blätter in den Topf und brate sie weitere 5 Minuten an, bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu erweichen.
- Füge die Gemüsebrühe hinzu und bringe die Suppe zum Kochen. Reduziere die Hitze, sodass die Suppe sanft köchelt, und lasse sie für etwa 15-20 Minuten köcheln, bis der Fenchel weich ist.
- Gib den gehackten Dill und das Knoblauchgrün (wenn du es verwendest) in die Suppe und koche sie für weitere 2-3 Minuten.
- Mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürierst du die Suppe, bis sie glatt und cremig ist.

- Gib die pflanzliche Sahne hinzu und rühre sie gut ein. Erwärme die Suppe noch einmal, bis sie heiß ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
- Serviere die Fenchel-Dill-Suppe in Suppenschalen und garniere sie mit Knoblauchblüten (wenn verfügbar). Du kannst die Suppe auch mit knusprigem Brot oder Croutons servieren.

Rhabarberen - Blechkuchen (für 2 Personen)

- Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
- In einer großen Schüssel 250 g Mehl, 150 g Zucker, 2 TL Backpulver und eine Prise Salz vermischen.
- In einer separaten Schüssel 240 ml pflanzliche Milch, 80 ml Pflanzenöl und Vanilleextrakt gut verrühren.
- Die flüssigen Zutaten zur Mehlmischung geben und vorsichtig verrühren, bis alles gerade eben zu einem glatten Teig vermischt ist. Achte darauf, den Teig nicht zu stark zu rühren, um ein zu zähes Ergebnis zu vermeiden.
- In einer weiteren Schüssel die Ribisel, Rhabarber, Stachelbeeren, 100 g Zucker und 2 EL Maismehl (oder Speisestärke) vermischen, bis das Obst gut bedeckt ist.
- Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben und glatt streichen.
- Die vorbereitete Obstfüllung gleichmäßig über den Teig verteilen.
- Den Blechkuchen für ca. 30-35 Minuten backen oder bis der Teig goldbraun ist und das Obst weich und saftig ist. Prüfe mit einem Zahnstocher, ob der Teig durchgebacken ist. Serviere ihn nach Belieben mit Puderzucker bestäubt oder mit veganer Sahne oder Eiscreme.