

Zuckerschoten

Rübstiel/ Namenia

Asia- Salat Mizuna

Sehen sehr ähnlich aus - Mizuna hat sanftere leichtere Blätter

Fenchel

Mangold

Erdbeeren

Von den 'Kaisern vom Verpächter

Petersilie

Dille

Basilikum

Rosso & a foglia di lattuga

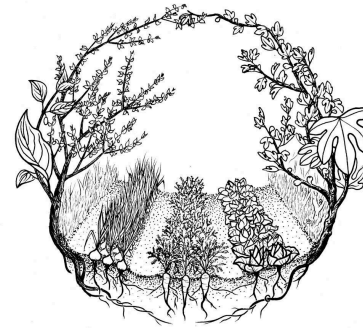
Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

3. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

Nach dem vielen Regenwetter,
treiben die Schnecken ihr Unwesen
am Acker - einige Kohlgewächse sind
leider komplett verputzt. Die ersten
Gurken, Paradeiser und Paprika

nehmen Form an. Ingwer und Kurkuma haben ihren Platz im Tunnel
gefunden und erfreuen sich des neuen Zuhauses.

Rezepte:

Asia-Salat mit Mizuna und Zuckerschoten

- Gib den Mizuna, die Zuckerschoten, die Mairübe und den Kohlrabi in eine große Schüssel.
- Füge die Jungzwiebeln und den Jungknoblauch hinzu.
- Vermische in einer kleinen Schüssel (1 EL) Sojasauce, (1 EL) Reisessig, (1 TL) Sesamöl und (1 TL) Honig.
- Gieße das Dressing über den Salat und vermenge alles gut.
- Garniere den Salat mit Sesamsamen und serviere ihn.

Fenchel-Mangold-Pasta

- Koche die Pasta nach Packungsanweisung al dente.
- Erhitze (2 EL) Olivenöl in einer großen Pfanne.
- Brate den Fenchel, die Jungzwiebeln und den Jungknoblauch bei mittlerer Hitze an, bis der Fenchel weich ist.
- Füge den Mangold hinzu und brate weiter, bis er zusammengefallen ist.
- Gib die gekochte Pasta in die Pfanne und vermenge alles gut.
- Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und füge die gehackte Petersilie und das Basilikum hinzu.
- Bestreue die Pasta mit Parmesan oder Hefeflocken und serviere sie.

Namenia-Frittata

- Heize den Backofen auf 180°C vor.
- Vermische das Kichererbsenmehl in einer Schüssel mit (200 ml) pflanzlicher Milch und würze mit Salz und Pfeffer.
- Erhitze (1 EL) Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne und brate die Jungzwiebeln sowie den Jungknoblauch an.
- Füge den Rübstiel/Namenia hinzu und brate kurz mit.
- Gieße die Kichererbsenmehlmischung über das Gemüse und verteile sie gleichmäßig.
- Streue (2 EL) Hefeflocken oder veganen Käse darüber.
- Stelle die Pfanne in den vorgeheizten Ofen und backe die Frittata ca. 10-15 Minuten, bis sie gestockt und goldbraun ist.
- Garniere die Frittata mit frischer Dille und serviere sie.

Erdbeer-Basilikum-Muffins

- Heize den Backofen auf 180°C vor und lege ein Muffinblech mit Papierförmchen aus.
- Vermische in einer großen Schüssel das Mehl (250 g), den Zucker (100 g), den Vanillezucker (1 Päckchen), das Backpulver (1 TL), das Natron (1 TL) und die Prise Salz.
- Gib die pflanzliche Milch (250 ml), das Pflanzenöl (100 ml) und den Apfelessig (1 EL) zu den trockenen Zutaten und rühre alles gut durch, bis ein glatter Teig entsteht.
- Hebe die gewürfelten Erdbeeren (250 g) und das gehackte Basilikum (eine Handvoll) vorsichtig unter den Teig.
- Fülle den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen.
- Backe die Muffins im vorgeheizten Ofen für ca. 20-25 Minuten, bis sie goldbraun sind und ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn du ihn in die Mitte eines Muffins steckst.

Diese Woche im Kisterl:

Salatkopf

Mairübe

Kohlrabi

Kohlrabigrün und Stängel zum kochen verwenden

Schnittknoblauch

Jungknoblauch

Jungzwiebel Bund