

Diese Woche im Kisterl:

Wirsing

Scheerkohl

Fenchel mit Grün

Kohlrabi

Eiskraut

Salatkopf

Jungknoblauch

Jungzwiebel

Zuckerschoten

Erdbeeren

Von meinen Verpächtern: Kaiser`s Biohof

Basilikum

a foglia di lattuga, Rosso & Genovese

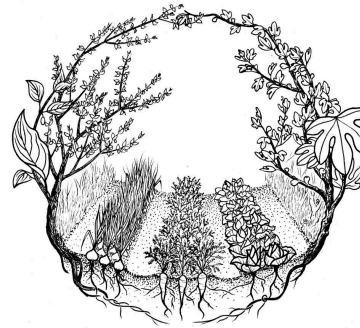
Apfelminze

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's 4. Gemüsebox



Liebe Ernteteiler*innen,

Der Tropentunnel ist errichtet -
Kurkuma, Ingwer und
Zitronengras brauchen ein ganz
eigenes Klima, heiß - schattig -
feucht. Die ersten Gurken und
Paradeiser sind reif!

Rezepte:

Scheerkohl -Pfanne mit Reis

- 150 g Reis nach Packungsanleitung kochen.
- 1 EL Sesam ohne Öl in einer Pfanne rösten und beiseitestellen.
- 2 Jungzwiebeln und 2 Jungknoblauch in feine Ringe schneiden.
- Scheerkohl grob schneiden und Zuckerschoten halbieren.
- 2 EL Bratöl erhitzen und Jungzwiebeln sowie Jungknoblauch 2 Minuten anbraten.
- Zuckerschoten 3 Minuten mitbraten.
- Scheerkohl zugeben und weitere 3–4 Minuten braten.
- Mit 2 EL Sojasauce, 1 EL Reisessig und 1 TL Ahornsirup ablöschen.
- Gerösteten Sesam unterheben.
- Mit dem Reis servieren.

Fenchel-Kohlrabi-Laibchen mit Kräuterdip

- Artischocke vorbereiten: Blätter entfernen, Heu auskratzen, Boden in ZitronenwKohlrabi grob raspeln.
- Fenchel grob raspeln und Fenchelgrün fein hacken.
- Kohlrabi, Fenchel und Fenchelgrün mit 2 Eiern (**2 EL geschroteten Leinsamen + 6 EL Wasser**), 60 g Semmelbröseln und 40 g Parmesan (**veganem Hartkäse**) vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen.
- Aus der Masse Laibchen formen.
- 2 EL Bratöl erhitzen und die Laibchen pro Seite etwa 4–5 Minuten goldbraun braten.
- Für den Dip 150 g Naturjoghurt (**Sojajoghurt**) mit gehacktem Basilikum, etwas Fenchelgrün, Salz und Pfeffer verrühren.
- Zusammen servieren.

Geschmorte Wirsingrouladen mit Kräuterreis

- 150 g Reis in Salzwasser gar kochen.
- Große Wirsingblätter vorsichtig ablösen und 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren.
- 2 Jungzwiebeln und 2 Jungknoblauch fein schneiden.
- 1 EL Olivenöl erhitzen und beides 2 Minuten anschwitzen.
- Mit dem gekochten Reis, 100 g Feta (**veganem Feta**) und gehacktem Basilikum vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Fülle in die Wirsingblätter geben und fest einrollen.
- Die Rouladen in eine Auflaufform legen.
- 500 ml Gemüsesuppe angießen.
- Bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 30 Minuten schmoren.

Erdbeer-Rahm-Dessert mit Apfelminze

- Erdbeeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 250 ml Schlagobers (**vegane Schlagcreme**) mit 1 TL Vanillezucker steif schlagen.
- 150 g Sauerrahm (**Sojaalternative**) mit 1 EL Zucker verrühren.
- Die Sauerrahmmasse vorsichtig unter das Schlagobers heben.
- 6–8 Blätter Apfelminze fein schneiden.
- Erdbeeren auf Gläser verteilen.
- Die Rahmcreme darübergeben.
- Mit der Apfelminze bestreuen.
- Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Eiskraut-Kopfsalat mit Basilikum-Vinaigrette

- 2 EL Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten und beiseitestellen.
- Salatkopf waschen, trockenschleudern und grob zerpfücken.
- Eiskraut in mundgerechte Stücke schneiden.
- Für die Vinaigrette 1 Handvoll Basilikum fein hacken.
- Basilikum mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig, 1 TL Senf und 1 TL Honig (**Ahornsirup**) verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salatkopf und Eiskraut mit dem Dressing vermengen.
- Mit den gerösteten Sonnenblumenkernen servieren.