

Mairübe

Mangold

Radieschenbund

Auch das Grün kann in Salaten verwendet werden

Estragon

Traubensaft

Handgepresst

Paradeiser

Die ersten reifen Früchte - jetzt wird es jede Woche mehr!

Zitronen- Basilikum

Nanaminze

Schwarzkohl

Winterheckenzwiebel

Spargelsalat

Strunk schälen und wie Spargel verwenden. Grün für Salate

Kräuterseitlinge

Von den Marchfelder Bio-Edelpilzen

**Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!**

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

4. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

Einiges tut sich am Feld. Das

Gerüst des 2. Tunnels steht,

Paprika, Zucchini und Melonen

sind in der Erde,...

Rezepte:

Kräuterseitling-Pfanne (für 2 Personen)

- Die Kräuterseitlinge putzen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Winterheckenzwiebeln in Ringe schneiden und den Jungknoblauch fein hacken.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Kräuterseitlinge hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Die Winterheckenzwiebeln und den Jungknoblauch in die Pfanne geben und für weitere 2-3 Minuten mitbraten, bis sie weich sind.
- Die Sojasauce über die Pilzmischung gießen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kräuterseitling-Pfanne mit frischen Kräutern garnieren.
- Mit Reis, Nudeln oder Brot servieren

Mangold-Risotto (für 2 Personen)

- Den Mangold waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden und die Blätter grob hacken.
- Den Die Winterheckenzwiebeln in Ringe schneiden und den Jungknoblauch fein hacken.
- In einem Topf das Olivenöl und die Margarine erhitzen. Die Winterheckenzwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und für etwa 2 Minuten anschwitzen.
- 1 Tasse Arborio-Reis (Risotto-Reis) hinzufügen und unter Rühren für ca. 2 Minuten anbraten, bis er leicht glasig wird.
- 1/2 Tasse Weißwein hinzufügen und unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis der Reis den Wein absorbiert hat.
- Nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen (4 Tassen), etwa eine halbe Tasse auf einmal. Nach jeder Zugabe rühren, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wird, bevor du die nächste Zugabe hinzufügst. Diesen Vorgang etwa 20-25 Minuten lang wiederholen, bis der Reis cremig und al dente ist.
- Während das Risotto kocht, die Mangoldstiele in den letzten 5 Minuten zur Risottomischung geben und mitgaren lassen. Die Mangoldblätter etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen und mitkochen, bis sie welk sind.
- Den gehackten Estragon unterrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Risotto auf Teller verteilen und nach Belieben mit frischem Estragon garnieren.

Gebackener Schwarzkohl mit Mairüben (für 2 Personen)

- Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.
- Den Schwarzkohl waschen und die harten Stiele entfernen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.
- Die Mairüben schälen und in dünne Scheiben schneiden.

- In einer Schüssel den gehackten Jungknoblauch, Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Schwarzkohl und die Mairüben in die Schüssel geben und gut mit der Marinade vermengen.
- Eine Backform mit Backpapier auslegen und das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen.
- Das Gemüse für ca. 20-25 Minuten im Backofen backen, bis der Schwarzkohl knusprig wird und die Mairüben weich sind.
- Das gebackene Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit frischen Zitronenbasilikumblättern garnieren.

Marokkanischer Minztee

1. Gib den grünen Tee in eine Teekanne.
2. Gieße gekochtes Wasser über den grünen Tee in der Teekanne. Lass den Tee für 1-2 Minuten ziehen und gieße das Wasser dann ab.
3. Fülle die Teekanne erneut mit heißem Wasser auf.
4. Füge die frischen Nanaminze-Blätter zur Teekanne hinzu.
5. Lass den Tee und die Minze für etwa 5-7 Minuten ziehen
6. Wenn der Tee ausreichend gezogen hat, kannst du Honig oder Zucker nach Geschmack hinzufügen.
7. Gieße den Minztee in kleine Teegläser. Dabei kannst du den Tee aus einer gewissen Höhe einschenken, um Schaum zu erzeugen.

Diese Woche im Kisterl:

2 x Salatkopf

Zwiebel

Mit Grün kochen

Jungknoblauch