

Ribisel und Stachelbeeren

Weißkraut

Zwiebel

Mangold

Grünkohl

Scherkohl

Zitronenmelisse

Thymian

Trocknen für Tee

Salbei

Kressetasse

Apfelmus

Paradeiser & Zuckerschoten

Rund aufgeblähte Schoten öffnen und nur Erbsen verzehren

Knoblauch

Baby - Zucchini

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

8. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

Im Garten, unter der warmen Sonne, reifen Knoblauchzehen, eine reiche Wonne. Die Zeit der Ernte ist endlich da, ein Duft von Knoblauch liegt in der Luft, ganz nah.

Rezepte:

Spargel - Salat (für 2 Personen)

- Den Spargelsalat schälen und die holzigen Enden abschneiden.
- Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die geschälten Spargelstrünke hinzufügen und etwa 5-7 Minuten kochen, bis sie zart sind. Danach den Spargel in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abspülen, um den Garvorgang zu stoppen. Gut abtropfen lassen.
- Den abgekühlten Spargelstrunk in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Salatschüssel geben.
- In einer separaten Schüssel den Saft und die Schale einer Zitrone, Olivenöl, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen, um das Dressing zuzubereiten.
- Das Dressing über den Spargelstrunk gießen und vorsichtig umrühren, um alle Zutaten gut zu vermengen. Zitronenbasilikum fein hacken und hinzufügen.

- Den Spargelsalat für etwa 15-30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.
- Auf einem Bett aus Salatblättern servieren.

Krautstrudel mit Salbei (für 2 Personen)

- Für den Strudelteig 250 g Mehl mit Salz in eine Schüssel geben. 150 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl hinzufügen. Alles gut vermischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abdecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
- In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten, dann den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Den gehobelten Weißkohl dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich ist. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die gehackten Salbeiblätter unterrühren.
- Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.
- Den Strudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, bis er eine rechteckige Form hat. Die Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei an den Rändern etwas Platz lassen. Den Teig vorsichtig zu einem Strudel rollen und die Enden gut verschließen.
- Den Krautstrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bestreichen, um eine goldbraune Kruste zu erzeugen.
- Den Krautstrudel im vorgeheizten Backofen etwa 30-35 Minuten backen, bis er schön knusprig und goldbraun ist.
- Den Krautstrudel aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Vor dem Servieren in Scheiben schneiden und mit frischem Salbei garnieren.

Mangold-Grünkohl-Eintopf (für 2 Personen)

- Den Mangold und Grünkohl waschen und die Stiele von den Blättern trennen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden und die Blätter grob hacken.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten, dann den Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten.
- Die Mangold,- und Grünkohl - Stiele in den Topf geben und einige Minuten anbraten, bis sie weicher werden. Anschließend die gehackten Blätter hinzufügen. Alles gut vermischen und für etwa 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse leicht zusammenfällt.
- Die gewürfelten Tomaten zum Topf geben und für weitere 5 Minuten kochen lassen, bis sie weicher werden.
- Die Gemüsebrühe zum Topf geben. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Den Eintopf zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Den Eintopf zugedeckt für etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Den Zitronensaft in den Eintopf geben und abschmecken. Bei Bedarf zusätzlich Chiliflocken für eine würzige Note hinzufügen.
- Den Mangold-Grünkohl-Eintopf in Schüsseln servieren und nach Belieben mit frischem Brot begleiten.

Diese Woche im Kisterl:

Salatkopf

Spargelsalat

“Roter Stern” - Strunk schälen, Grün als Salat

Zitronenbasilikum