

Mairüben mit Grün

Klettenwurzel Stiele

Häutchen mit dem Messer leicht abziehen

Rettich Ostergruß mit Grün

Senfkohl - Asia Salat

Spinat

Zitronenmelisse

Rübstiel / Namenia

Blattkohl zum kochen

Chili - Pulver

Holunderblüten

Basilikum im Topf

Beim Ernten immer Tribspitzen nach einem Blattpaar abzwicken

Petersilie

Dille

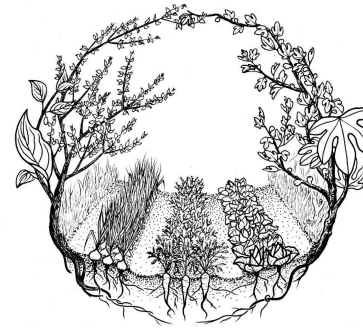
**Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!**

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

1. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

das erste Kisterl der Saison kommt
zu dir nach Hause! Dieses Jahr gibt
es einige neue Früchte am Feld.

Rezepte:

Cremige Jungknoblauch-Porree-Suppe

- In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und Porree (in Ringe geschnitten) sowie 4 Zehen Jungknoblauch (gehackt) darin glasig anbraten.
- 1 Babyfenchel (gewürfelt), 2 Klettenwurzelstiele (geschält und in Scheiben geschnitten) und 1 Mairübe (gewürfelt, Grün beiseitelegen) hinzufügen und kurz mitdünsten.
- 1 Liter Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 200 ml Kokosmilch einrühren und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie cremig ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren.

Warmer Spinatsalat

- In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Jungknoblauch darin anbraten.
- Frischen Spinat, Senfkohl (Asia Salat, grob gehackt) und 1 Bund Rübstiel/Namenia (grob gehackt) hinzufügen und kurz mitdünsten, bis das Gemüse leicht zusammenfällt.
- Mairübe (gewürfelt) und das gehackte Mairübengrün hinzufügen und alles gut vermischen.
- Mit dem Saft einer halben Zitrone, 1 TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Salat auf Tellern anrichten und mit gehackter Zitronenmelisse und Petersilie (jeweils nach Geschmack) bestreuen.

Gebratene Klettenwurzelstiele mit Porree und Dille

- In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und 4 Klettenwurzelstiele (geschält und in Streifen geschnitten) darin anbraten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind.
- Porree (in Ringe geschnitten) und Jungknoblauch hinzufügen und weiter braten, bis der Porree weich ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gebratenen Klettenwurzelstiele und den Porree auf Tellern anrichten und mit gehackter Dille bestreuen.
- Dazu passt z.B. Reis oder Couscous.

Holunderblütensirup:

- 20 Holunderblüten-Dolden vorsichtig schütteln und die Blüten von den Stielen entfernen.
- 1 L Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Holunderblüten hinzufügen.
- Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten ziehen lassen.

- Die Blüten durch ein Sieb oder Tuch abseihen und den Saft auffangen.
- bis zu 1 Kg Zucker und Saft einer Zitrone zum Saft hinzufügen und gut umrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Den Sirup erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis er eingedickt ist.
- Den Sirup in saubere, sterile Flaschen oder Gläser füllen und gut verschließen.

Diese Woche im Kisterl:

Salatkopf

Radieschenbund

Jungknoblauch

Rucola

Porree

Winterporree