

Diese Woche im Kisterl:

Salatkopf

Rucola & Sauerampfer

Kohlrabi

Mairüben

Rettich "Ostergruß"

Porree & Knoblauch Blütenknospen

Jungknoblauch

Spinat

Eiskraut

Majoran

Dille

Buschbasilikum im Topf

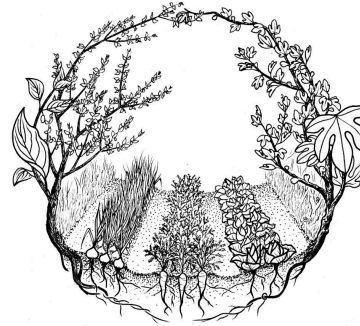
Triebspitzen ernten

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's 2. Gemüseboxe



des warmen Wetters.

Rezepte:

Asia-Wok

- Jungknoblauch in feinen Ringen im heißen Wok in Öl anrösten
- Kohlrabi-Blätter grob schneiden, zuerst rein (wie Pak Choi)
- Spinat dazu, kurz zusammenfallen lassen

Sauce:

- Sojasauce
- ein Spritzer Essig oder Zitrone
- optional etwas Honig/Ahornsirup (falls du magst)
- am Ende Sesamöl drüber und mit Reis servieren

Liebe Ernteteiler*innen,

Am Hofaktionstag hat es ein
Haufen Freiland -
Fruchtgemüse in die Erde
geschafft - Mais, Kürbis,
Paprika, Chili & Tomatillo sind
im Boden und erfreuen sich

Orecchiette mit Mairüben

- Mairüben würfeln und in Salzwasser 6–8 min vorgaren
- Mairüben-Grün die letzten 2 Minuten ins gleiche Wasser
- Pasta (Orecchiette oder kurze Pasta)

Pfanne:

- Butter oder Olivenöl
- Jungknoblauch sanft anschwitzen
- gekochte Mairüben + Grün dazu

würzen:

- Zitronenzeste
- Majoran

Pasta rein + etwas Kochwasser → emulsieren

Asia-Comfort Bowl

- Rettich in Halbmonde schneiden
- in Öl anbraten bis leicht karamellisiert
- Jungknoblauch dazu
- Sojasauce hinzufügen
- Ingwer (falls da)
- Reissessig
- kleiner Schuss Wasser
schmoren lassen
- Eiskraut am Ende nur kurz unterheben
- Sesam drüber

Kohlrabi mit Knoblauchblütenknospen & Kräuterkruste

- Kohlrabi in dicke Scheiben oder Spalten schneiden
- kurz vorkochen oder direkt in Pfanne/Ofen

Marinade:

- Öl
- gehackte Knoblauchblütenknospen
- Salz
- Majoran
- 200°C Ofen ca. 20–25 min (oder Pfanne + Deckel)
- am Ende mit frischer Dille garnieren