

## **Rettich "Ostergruß"**

### **Porree**

Ein letztes Mal, bevor alle in Blüte gehen - dann kommen die ersten Jungzwiebel. Dabei ist auch ein Bund Porree- Blütenstängel.

### **Zitronenbohnenkraut**

### **Grünkohl**

### **Fenchel**

### **Chinesische Gemüsemalve**

### **Spargelsalat**

*Strunk schälen und wie Spargel verwenden*, Blatt für Salate

### **Honig**

Marian Aschenbrenner produziert Bio-Honig in und um Wien. Einige seiner Jungvölker stehen auch im Windschutzgürtel des Waldgartens.

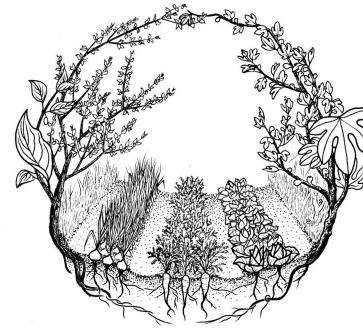
### **Petersilie**

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

# SoLawi Waldgarten's



den Beikräutern freigelegt!

## 3. Gemüseboxe

### **Liebe Ernteteiler\*innen,**

Für die nächsten drei Wochen ist eine Schulklasse aus Rumänien beim Verein MUT und auch im Waldgarten zur Unterstützung am Feld. In den nächsten Wochen wurden Karotten und Pastinaken von

## **Rezepte:**

### **Kohlrabi-Grünkohl-Pfanne** (für 2 Personen)

- Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel in dünne Streifen schneiden, den Grünkohl grob hacken, den Jungknoblauch und die Winterheckenzwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohlrabi darin anbraten, bis er goldbraun ist.
- Den Grünkohl, Fenchel, Jungknoblauch und Porree hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
- Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.

## **Kohlrabi-Fenchel-Salat mit Porree und Zitronenbohnenkraut-Dressing** (für 2 Personen)

- Die Kohlrabi und den Fenchel in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten.
- Die Porree in dünne Ringe schneiden und auf dem Gemüse verteilen.
- Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- Das Dressing (1/4 Tasse Olivenöl, 1/4 Tasse Balsamico Essig, 1 EL Senf, 1 TL Honig)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack über den Salat gießen und mit einigen Blättern Zitronenbohnenkraut und geschnittener Petersilie garnieren.
- Den Salat für ca. 10 Minuten ziehen lassen und anschließend mit Brot servieren.

## **Veganes Seetang-Rührfleisch mit Mairüben** (für 2 Personen)

- Die chinesische Gemüsealve in warmem Wasser einweichen, bis sie weich ist. Anschließend abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis er duftet.
- Porree hinzufügen und glasig braten. Dann die Mairüben, Porree-Blütenstängel und Tofuwürfel hinzufügen. Unter ständigem Rühren braten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist und der Tofu knusprig wird.
- Die eingeweichte chinesische Gemüsealve hinzufügen und gut vermischen.

- In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Ahornsirup und geröstetes Sesamöl vermischen. Diese Mischung über das Gemüse und den Tofu gießen und gut vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
- Das Gericht weiter braten, bis die Gemüsealve weich geworden ist und der Tofu gut durchgebraten ist. Gegebenenfalls Salz hinzufügen, um den Geschmack abzurunden.
- Das Rührfleisch in einer Schüssel servieren und mit Sesamsamen garnieren, falls gewünscht.
- Das vegane Seetang-Rührfleisch heiß servieren und mit Reis oder Nudeln servieren.

## **Diese Woche im Kisterl:**

### **Salatkopf**

Wintersalat

### **Sauerampfer**

In den Salat mengen oder auch zum Kochen.

### **Mairübe**

### **Kohlrabi**

Kohlrabigrün und Stängel zum kochen verwenden

### **Kresse Tasse**

Dieses Mal auf Bio- Schafwolle - habe jetzt Bio- Hanfmatten bestellt für die kommenden Tasserl. Schafwolle ist ein super Dünger für die Zimmer & Balkonpflanzen!

### **Schnittlauch**

### **Jungknoblauch**