

## Diese Woche im Kisterl:

Jungknoblauch

Spinat

Salatkopf

Fenchel

Kohlrabi

Rhabarber

Mangold

Estragon

Koriander

Dille

Zuckerschoten

Mairüben

Kirschen

aus dem Heimgarten

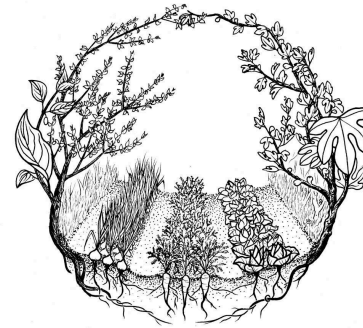
Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's

### 3. Gemüseboxe



**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Die ersten Zuckerschoten sind reif -  
Sie werden auch die nächsten Kisterl  
versüßen. Kirschen im Übermaß -  
alleine die Zeit begrenzt die Ernte.

### Rezepte:

#### Rhabarber-Kirsch-Mandelkuchen mit Estragon-Streuseln

- Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Aus **200 g Mehl**, **100 g Butter (vegane Butter)**, **60 g Zucker** und **1 Ei (2 EL Sojajoghurt oder Leinsamen-Ei)** einen Mürbteig kneten.
- 30 Minuten kalt stellen.
- Rhabarber in 1–2 cm große Stücke schneiden.
- Kirschen entsteinen und halbieren.
- Mit **50 g Zucker** und **1 EL Stärke** vermischen.
- Für die Streusel **80 g Butter (vegane Butter)**, **80 g Mandeln**, **60 g Mehl**, **50 g Zucker** und **1 EL Estragon** zu groben Bröseln verarbeiten.
- Teig in eine Springform drücken und einen kleinen Rand hochziehen.
- Fruchtmischung darauf verteilen.
- Streusel darübergeben.
- Optional Mandelblättchen darüberstreuen.
- 45–50 Minuten backen.

Lauwarm mit Schlagobers (Kokos Schlag) servieren.

## **Geschmorte Fenchel-Kohlrabi-Tarte mit Jungknoblauch und Ziegenkäse**

- Aus **250 g Mehl**, **125 g Butter (vegane Butter)** und **1 Ei (3 EL Wasser oder 2 EL Sojajoghurt)** einen Teig herstellen.
- 30 Minuten kalt stellen.
- Fenchel in dünne Spalten schneiden.
- Kohlrabi in dünne Scheiben hobeln.
- Jungknoblauch in feine Ringe schneiden.
- Fenchel und Kohlrabi in wenig Öl etwa 15 Minuten langsam anrösten.
- Mit wenig Wasser ablöschen und weich schmoren.
- **200 ml Obers (pflanzliche Cuisine)** mit **2 Eiern (Seidentofu-Stärke-Mischung oder Kichererbsen-Guss)** verrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Teig ausrollen und in eine Tarteform legen.
- Bei 180 °C etwa 15 Minuten blind vorbacken.
- Gemüse einfüllen.
- **150 g Ziegenkäse (vegane Feta)** darüberbröseln.
- Guss darüber verteilen.
- Weitere 35 Minuten backen.

## **Asiatische Mangold-Zuckerschoten-Mairüben-Pfanne mit Sesamreis**

- **250 g Reis** kochen.
- **2 EL Sesam** trocken rösten und beiseitestellen.
- **250 g Tofu** würfeln.
- In **2 EL Stärke** wenden.
- Knusprig anbraten.
- Mairüben in dünne Spalten schneiden.
- Zuckerschoten halbieren.
- Mangold grob schneiden.
- Mairüben zuerst kräftig anbraten.
- Zuckerschoten dazugeben.
- Mangold zuletzt hinzufügen.

- Mit **2 EL Sojasauce**, **1 EL Reisessig** und **1 EL Ahornsirup** ablöschen.
- Sesam wieder dazugeben.
- Tofu unterheben.
- Mit reichlich Koriander und etwas Dille bestreuen.
- Mit Reis servieren.

## **Spinat-Salat mit Jungknoblauch, Kirschen und Halloumi**

- Salat und Spinat waschen und grob zerpflücken.
- Kirschen halbieren und entsteinen.
- Jungknoblauch fein schneiden.
- Aus **2 EL Olivenöl**, **1 EL Weißweinessig**, **1 TL Honig (Ahornsirup)**, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.
- **200 g Halloumi (Räuchertofu oder Mandel-Feta)** in Scheiben schneiden.
- Goldbraun anbraten.
- Salat, Spinat, Kirschen und Jungknoblauch vermischen.
- Dressing darübergießen.
- Warmen Halloumi (Tofu) darauf anrichten.
- 
- Parallel in einer kleinen Pfanne Semmelbrösel (**[3 EL]**) in Olivenöl (**[1 EL]**) goldbraun rösten, mit fein gehacktem Estragon (**[1 EL]**) und einer Prise Salz vermengen.
- Alles auf einem flachen Teller oder einer Platte anrichten, mit etwas Zitronensaft (**[nach Geschmack]**) beträufeln, mit den Estragonbröseln bestreuen und mit ein paar frischen Kräutern (z. B. Minze oder Fenchelgrün) garnieren.