

**Rettich "Ostergruß"**

**Porree**

**Porree & Knoblauch Blütenknospen**

**Rhabarber**

**Kimchi**

**Apfelminze**

**Koriander**

**Jungknoblauch**

**Schnittlauch**

**Kresse - Tasserl**

**Spinat**

**Zuckerschoten**

Jetzt werden es jede Woche mehr

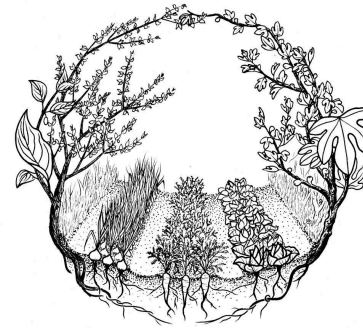
**Mairüben mit Grün**

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



Schnüre...

## 2. Gemüseboxe

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Nach und nach füllt sich der Acker -  
Zucchini, Okra, Physalis, Paprika,  
Tomatillo und Chili haben es in die  
Erde geschafft! Paradeiser und  
Gurken erklimmen schon die

## Rezepte:

### Gebratener Reis mit Gemüse

- In einer großen Pfanne oder einem Wok das Sesamöl (1 EL) bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Porree und Blütenknospen sowie Jungknoblauch darin etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
- Fenchel, Zuckerschoten, Mairüben und Asia Salat hinzufügen und etwa 5 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
- Den gekochten Reis und Kimchi hinzufügen und gut vermengen.
- Sojasauce (2 EL) und geriebenen Ingwer (1 TL) hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten, bis alles gut erhitzt ist.

- Mit Schnittlauch bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## **Rhabarber-Curry mit Spinat und Blütenknospen**

- Das Kokosöl (1 EL) in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Porree und Blütenknospen sowie Jungknoblauch darin etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
- Currypulver (1 EL), Kreuzkümmel (1 TL) und gemahlene Koriandersamen (1 TL) hinzufügen und 1 Minute mit anrösten.
- Rhabarberstücke und Asia Salat hinzufügen und etwa 2 Minuten anbraten.
- Kokosmilch (1 Dose, 400 ml) hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist.
- Spinat hinzufügen und unterrühren, bis er zusammenfällt.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit gehacktem Koriander bestreuen und mit Reis oder Naan-Brot servieren.

## **Wok-Gemüse**

- In einer großen Pfanne oder einem Wok das Sesamöl (1 EL) bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Porree und Blütenknospen sowie Jungknoblauch darin etwa 3-4 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
- Zuckerschoten und Asia Salat hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten.
- Sojasauce (2 EL) und geriebenen Ingwer (1 TL) hinzufügen und gut vermengen.

- Mit Koriander und Sesamsamen (1 EL) garnieren und sofort servieren.

## **Apfelminze-Zitronensorbet**

- Wasser (250 ml) und Zucker (200 g) in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, und dann abkühlen lassen.
- Zitronensaft (von 4 Zitronen) und Zitronenschale (von 2 Zitronen) hinzufügen und gut vermischen.
- Apfelminze fein hacken und in die Mischung einrühren.
- Eine Prise Salz hinzufügen und gut umrühren.
- Die Mischung in einen flachen Behälter geben und in den Gefrierschrank stellen.
- Alle 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren, um Eiskristalle zu brechen, bis das Sorbet gefroren und geschmeidig ist (ca. 3-4 Stunden).
- Das fertige Sorbet servieren und mit frischen Apfelminzeblättern garnieren.

## **Diese Woche im Kisterl:**

### **Salatkopf**

### **Asia Salat - Senfkohl**

### **Fenchel**

### **Radieschen Bund**

Grün verwenden für Salat