

## Diese Woche im Kisterl:

Zwiebel

Knoblauch

Rucola

Asia Salate

Mizuna, Red Mizuna, Metis, Yellow Green Curled

Physalis

Feigen

Petersilie

Thai Chili

Currykraut

Blätter klein hacken, Stiel entfernen

Rettich Mix mit Grün

Radicchio

Chinakohl

Chinesische Gemüsemalve

Brokkoli, Karfiol oder Romanesco

Schwarzkohl

Pastinake

Pfirsichmus

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



## 24. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler\*innen,

Diese Woche wurde Zinnien  
und Shiso Saatgut eingeholt –  
und die letzten Trockenblumen  
sind in den Tunnel gewandert



## Rezepte:

### Asiatische Chinakohl–Schwarzkohl-Pfanne mit Currykraut & Thai Chili

- 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken und in 1 EL Sesamöl anbraten.
- 1 fein geschnittene Thai Chili und 1 EL gehackte Currykrautblätter (ohne Stiele) zugeben.
- Chinakohl und Schwarzkohl in Streifen schneiden, mitbraten.
- Mit 2 EL Sojasauce und 1 TL Ahornsirup ablöschen und 2–3 Minuten einkochen.
- Mit Reis servieren.

### **Asia-Salat mit Physalis**

- Rucola, Asia-Salate und Radicchio waschen und grob zupfen.
- Physalis halbieren, Feigen in Spalten schneiden.
- 1 EL gehackte Petersilie untermischen.
- Aus 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren, über den Salat geben.
- Mit zerbröckeltem Feta (oder gerösteten Tofu) bestreuen.

### **Pastinaken-Tagliatelle mit Brokkoli, Petersilie & Zitronenbutter**

- Nudeln in Salzwasser kochen.
- 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken, in 1 EL Butter anbraten.
- Pastinaken mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, 5 Minuten mitbraten.
- Brokkoliröschen kurz mitdünsten (ca. 5 Min.), dann mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 1 EL Butter und 2 EL gehackte Petersilie zugeben, Pasta untermengen.
- Mit Parmesan (oder Hefeflocken) bestreuen.

### **Gebratene chinesische Gemüsemaße & Rettich mit Grün, Knoblauch & Reisessig**

- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und etwas Ingwer fein hacken und in 1 EL Öl anbraten.
- Rettich in Scheiben schneiden, das Grün grob hacken, beides dazugeben und 5 Minuten anbraten.
- Die gehackte chinesische Gemüsemaße hinzufügen und 2–3 Minuten mitbraten.
- Mit 1 EL Reisessig, 1 EL Sojasauce und 1 TL Honig ablöschen.
- Kurz einkochen lassen, servieren.

### **Kaiserschmarrn mit Pfirsichmus**

- 4 Eier trennen, Eiklar mit 1 Prise Salz steif schlagen. (Für vegane Version: Mineralwasser + Backpulver direkt zum Teig geben.)
- Dotter mit 200 ml Milch, 120 g Mehl, 1 EL Zucker und 1 TL Vanillezucker glatt rühren.
- Eischnee vorsichtig unterheben.
- In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Teig hineingießen, Rosinen dazuerwerfen, bei mittlerer Hitze stocken lassen.
- Wenn die Unterseite goldbraun ist, wenden und mit zwei Gabeln in Stücke reißen.
- Kurz weiterbraten, mit Staubzucker bestreuen und mit Pfirsichmus servieren.