

Mairübe

Fenchel mit Grün

Salatkopf

Jungzwiebel

Jungknoblauch

Radieschenbund

Auch das Grün kann in Salaten verwendet werden

Zitronen & Limetten - Basilikum

Nanaminze

Koriander

Kressetasserl

Spargelsalat

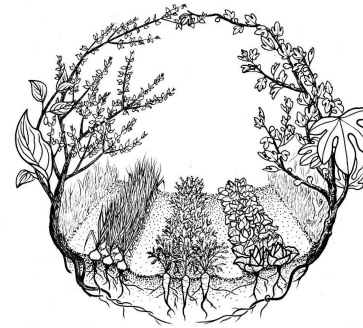
Strunk schälen und wie Spargel verwenden. Grün für Salate

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



4. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Am Hof wurde gerade das hohe
Gras gemulcht und die
Karottenbeete nach einem
langen Jätprozess freigelegt.
Der Duft von frischem

Basilikum, Minze und Koriander erfüllt die Luft am Feld.

Rezepte:

Gebratener Spargelsalat mit Zitronen-Basilikum-Sauce

- Den Spargelsalat schälen und die Stiele in mundgerechte Stücke schneiden. Das Grün beiseitelegen.
- Die Mairüben schälen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen, und die Knollen in Scheiben schneiden.
- Den Jungknoblauch fein hacken.
- In einer großen Pfanne (2 EL) Olivenöl erhitzen. Die Fenchelscheiben und die Spargelsalatstiele darin anbraten, bis sie leicht gebräunt und weich sind (ca. 5-7 Minuten). Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

- Im gleichen Öl die Mairüben anbraten, bis sie ebenfalls gebräunt und weich sind (ca. 7-10 Minuten). Den Jungknoblauch in den letzten 2 Minuten hinzufügen und mitbraten.
- Währenddessen Zitronen und Limetten auspressen. Den Saft mit dem restlichen Olivenöl (1 EL), Salz und Pfeffer verrühren. Den Basilikum fein hacken und untermischen.
- Den gebratenen Fenchel, Spargelsalat und die Mairüben auf Teller verteilen. Die Zitronen-Basilikum-Sauce darüber träufeln.
- Das Fenchelgrün und das Spargelsalatgrün hacken und als Garnitur über das Gericht streuen.

Pak Choi und Zuckerschoten in Sesam-Ingwer-Sauce

- Den Pak Choi waschen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und die Enden abknipsen.
- Die Jungzwiebel und den Jungknoblauch fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben.
- In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen und den Jungknoblauch, die Jungzwiebel und den Ingwer darin anbraten.
- Den Pak Choi und die Zuckerschoten dazugeben und unter Rühren 5-7 Minuten braten.
- Mit Sojasauce ablöschen und kurz weiterbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
- Mit Sesamsamen und gehacktem Koriander bestreuen. Nach Belieben mit Kresse garnieren.

Kirschen-Spuckkuchen mit Minze

- Den Ofen auf (180°C) vorheizen. Eine Kuchenform einfetten oder mit Backpapier auslegen.
- Die Kirschen waschen, entsteinen und halbieren.
- In einer großen Schüssel das Mehl (200 g), Zucker (150 g), Backpulver (1 Päckchen) und Salz (eine Prise) vermengen.

- Die pflanzliche Milch (200 ml), Rapsöl (100 ml) und Vanilleextrakt (1 TL) dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
- Die Kirschen unter den Teig heben und alles in die vorbereitete Kuchenform füllen.
- Im vorgeheizten Ofen etwa (35-40 Minuten) backen, bis der Kuchen goldbraun ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt.
- Die Nanaminze fein hacken und den fertigen Kuchen damit bestreuen. Den Kuchen vollständig abkühlen lassen, bevor du ihn servierst.

Marokkanischer Minztee

1. Gib den grünen Tee in eine Teekanne.
2. Gieße gekochtes Wasser über den grünen Tee in der Teekanne. Lass den Tee für 1-2 Minuten ziehen und gieße das Wasser dann ab.
3. Fülle die Teekanne erneut mit heißem Wasser auf.
4. Füge die frischen Nanaminze-Blätter zur Teekanne hinzu.
5. Lass den Tee und die Minze für etwa 5-7 Minuten ziehen
6. Wenn der Tee ausreichend gezogen hat, kannst du Honig oder Zucker nach Geschmack hinzufügen.
7. Gieße den Minztee in kleine Teegläser. Dabei kannst du den Tee aus einer gewissen Höhe einschenken, um Schaum zu erzeugen.

Diese Woche im Kisterl:

Pak Choi

Kirschen

Aus dem Familiengarten

Zuckerschoten