

## Diese Woche im Kisterl:

**Salatkopf**

**Jungknoblauch**

**Porree**

Winterporree

**Chinakohl**

**Mairüben**

**Rhabarber**

**Rettich Ostergruß mit Grün**

**Senfkohl - Asia Salat**

**Spinat**

**Rübstiel / Namenia**

Blattkohl zum kochen

**Kressetasserl**

**Dille**

**Koriander**

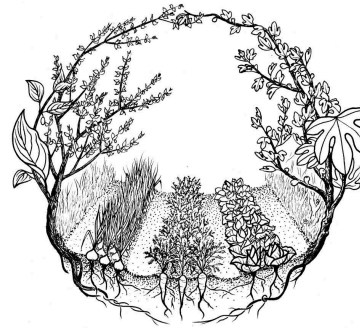
**Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer  
retour bringen!**

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's

### 1. Gemüseboxe



**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Auf geht's in die 4. Saison mit dem ersten Kisterl! Auch dieses Jahr wachsen einige Schätze am Feld heran.

### Rezepte:

#### **Shoyu-Ramen mit knusprigem Tofu, Senfkohl & Kressetopping**

- Jungknoblauch und Winterporree grob schneiden und mit Öl kräftig anrösten.
- Mit Wasser (2,5 l) aufgießen und Misopaste (2 EL), Sojasauce (4 EL), Ingwer (20 g), Pfefferkörner (1 TL) und optional Kombu oder getrocknete Shiitake mitköcheln lassen.
- Die Brühe mindestens 1 Stunde leicht köcheln lassen und danach abseihen.
- Für die Tare Sojasauce (6 EL), helle Misopaste (2 EL), Reissessig (1 EL) und Ahornsirup (1 TL) verrühren.
- Für das Chiliöl Chiliflocken (2 EL), Sesam (1 EL) und fein gehackten Knoblauch (1 Zehe) in eine Schüssel geben.
- Öl (120 ml) stark erhitzen und vorsichtig darüber gießen.

- Tofu (400 g) würfeln und mit Sojasauce (2 EL), Stärke (2 EL) und Öl vermengen.
- Den Tofu bei 220 °C etwa 25 Minuten knusprig backen.
- Senfkohl grob schneiden und kurz in der heißen Brühe ziehen lassen.
- Ramen-Nudeln nach Packungsangabe kochen.
- Pro Schüssel 1–2 EL Tare hineingeben, Brühe eingießen und Nudeln dazugeben.
- Mit knusprigem Tofu (oder halbem Ei), Kresstasserl und Chiliöl servieren.

### **Cremiges Frühlingsrisotto mit Mairüben, Blattkohl & Dille**

- Porree und Jungknoblauch fein schneiden und in Butter (vegan: Olivenöl) langsam anschwitzen.
- Mairüben klein würfeln und einige Minuten mitrösten.
- Risottoreis (300 g) dazugeben und glasig anschwitzen.
- Mit Weißwein (100 ml, optional) ablöschen.
- Nach und nach Gemüsefond (ca. 1 l) einrühren und das Risotto langsam cremig kochen.
- Blattkohl grob schneiden und gegen Ende mitgaren.
- Dille fein hacken und unterrühren.
- Parmesan (70 g) einrühren (vegan: 3 EL Hefeflocken + 1 EL Mandelmus).
- Mit schwarzem Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

### **Gebratene Asia-Nudeln mit Chinakohl, Rettich & Namenia**

- Rettich in feine Stifte schneiden und das Rettichgrün grob hacken.
- Chinakohl in Streifen schneiden.
- Namenia grob schneiden.
- Jungknoblauch in Öl scharf anbraten.
- Chinakohl und Rettich einige Minuten im Wok oder in einer großen Pfanne braten.
- Gekochte Nudeln (400 g) dazugeben.
- Mit Sojasauce (4 EL), Reisessig (2 EL), Ahornsirup (1 EL) und Sesamöl (1 TL) ablöschen.
- Namenia und Spinat erst ganz am Ende kurz unterheben damit alles frisch bleibt.
- Einen großen Bund Koriander grob hacken und direkt vor dem Servieren unterheben.
- Mit gerösteten Erdnüssen (50 g, optional) servieren.
- Salatkopf klein zupfen und frisch dazu servieren.

### **Rhabarber-Schmarrn mit Zitronenzucker**

- Rhabarber in Stücke schneiden und mit Zucker (3 EL), Zitronensaft (1 EL) und wenig Wasser weich köcheln lassen.
- Für den Schmarrn Mehl (200 g), Milch (300 ml) (vegan: Hafermilch), Eier (3 Stück) (vegan: 180 g Apfelmus + 1 TL Backpulver) und Zucker (2 EL) verrühren.
- Butter (vegan: Margarine) in einer großen Pfanne schmelzen.
- Den Teig eingießen und langsam goldbraun backen.
- Den Schmarrn zerreißen und fertig karamellisieren.
- Zitronenschale mit Zucker (1 EL) vermischen.
- Den Schmarrn mit warmem Rhabarberkompott und Zitronenzucker servieren.