

Rettich "Ostergruß"

Winterheckenzwiebel

Thymian

Rhabarber

Holunderblüten

Ribisel- Stachelbeere- Mirabellenmus

Dörrfeigen

Außen ist der Zucker kristallisiert, Feigen aus Mamas Garten.

Die ersten Feigenbäume sitzen auch schon im Waldgarten.

Bitte Kisterl, Tücher und Gläser immer
retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!
Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's

2. Gemüseboxe



Liebe Ernteteiler*innen,

Nach und nach öffnen sich alle
Blüten nach dem langen

Regenwetter. Die ersten Paradeiser
reifen heran und die Gurken freuen
sich auf den zweiten Folientunnel,

der am entstehen ist.

Rezepte:

Kletten-Stiel-Pfanne mit Winterzwiebeln und Kräutern

(für 2 Personen)

- Die geschälten Klettenwurzelstiele in kochendem Salzwasser für 5-10 Minuten blanchieren, bis sie weich sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.
- Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Winterheckenzwiebeln, Jungknoblauch und den Thymian hinzufügen und für 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind und duften.
- Die blanchierten Klettenwurzelstiele in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren für weitere 2-3 Minuten braten, bis sie mit den Gewürzen und Kräutern vermischt sind.

- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.
- Als Beilage Reis kochen.

Kohlrabi- Rhabarber Auflauf (für 2 Personen)

- Den Backofen auf 200°C vorheizen und eine mittelgroße Auflaufform einfetten.
- In einem Topf Porree und Jungknoblauch in Öl glasig dünsten.
- Das Mehl in die Pfanne geben und unter Rühren etwa eine Minute anschwitzen lassen. Dann nach und nach die pflanzliche Milch hinzufügen und gut verrühren, bis eine glatte Sauce entsteht.
- Kohlrabi (einschließlich geschnittener Stiele und Blätter), Rhabarber (Haut abziehen), Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver hinzufügen und gut umrühren, sodass das Gemüse von der Sauce überzogen wird.
- Die Mischung in die vorbereitete Auflaufform geben und Tahini darüber tröpfeln (optional).
- Im vorgeheizten Ofen für etwa 45-50 Minuten backen, bis das Gemüse weich und die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
- Vor dem Servieren ein paar Minuten abkühlen lassen und dann heiß genießen

Überbackene Hollerblüten

- Wasche die Hollerblüten gründlich und entferne alle Stiele und Grüns.
- Bereite den Teig zu, indem du das Mehl (120g), Backpulver (1 TL), Zucker und einer Prise Salz in einer Schüssel vermischst. Füge die

pflanzliche Milch (240ml), Pflanzenöl (15ml) und Vanilleextrakt hinzu und rühre alles gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

- Erhitze eine Pfanne bei mittlerer Hitze und gib etwas Pflanzenöl hinein.
- Tauche eine Hollerblüte in den Teig und lege sie vorsichtig in die Pfanne. Brate die Hollerblüte von beiden Seiten goldbraun. Wiederhole den Vorgang mit den restlichen Hollerblüten.
- Serviere die Hollerblüten-Palatschinken warm und garniere sie mit etwas Puderzucker, Ahornsirup oder dem Beerenmus.

Diese Woche im Kisterl:

Salatkopf

Wintersalat

Rucola & Senfkohl

Spargelsalat

Strunk schälen und wie Spargel verwenden, Blatt für Salate

Kohlrabi

Kohlrabigrün und Stängel zum kochen verwenden

Radieschen Bund (Eiszapfen)

Jungknoblauch

Porree

Winterlauch

Schnittknoblauch

Klettenwurzel - Stiele

Schälen und 10 Minuten im gesalzenen (eventuell mit Zitronensaft verfeinertem) Wasser köcheln