

Mangold

Rucola

Cardy

Karotten

Topinambur

Jungzwiebel

Knoblauch

Stangen & -Schnittsellerie

Kohl - Strauß

Kräuterseitlinge

Von den Marchfelder Bio-Edelpilzen

Karotten- Gurken- Melonensaft

Dirndl-Feigenmus

Petersilie

Zuckerhut

Asia Salat & Baby Salad

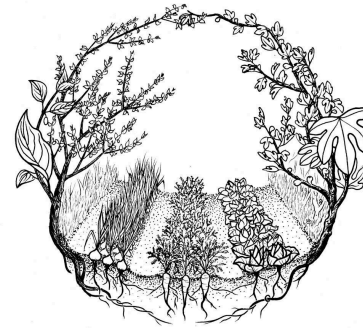
Mizuna, Red Mizuna, Metis, Yellow Green Curled

Bitte alle restlichen Kisterl und Tücher bis spätestens 29.11. retour bringen!

Ich wünsche euch viel Freude mit dem letzten Gemüse der Saison 2024!

Alles Liebe - Armin

SoLawi Waldgarten's



28. Gemüseboxe

Liebe Ernteteiler*innen,

Viel Freude mit dem letzten Kisterl der Saison! Das nächste Gemüseboxe kommt im Mai 2025 - melde dich, wenn du wieder einen Ernteanteil möchtest.

Rezepte:

Topinambur-Karotten-Rösti mit Kräuterdip

- Topinambur und Karotten grob reiben, überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
- Mit 1 Ei (oder Leinsamen-Mischung), 2 EL Mehl, Jungzwiebel, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen.
- In einer heißen Pfanne mit Öl kleine Rösti formen und ausbacken (ca. 3 Minuten pro Seite).
- Für den Dip: 150 g Sauerrahm (vegane Alternative) mit Knoblauch und Petersilie verrühren.
- Rösti mit Kräuterdip servieren.

Asiatische Saladbowl mit Dirndl-Feigen-Vinaigrette

- Aisalat, Rucola und Rettich in mundgerechte Stücke schneiden. Rettichgrün fein hacken.
- Für die Vinaigrette: 2 EL Dirndl-Feigenmus, 1 EL Honig, 2 EL Reisessig, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
- Baguette in Scheiben schneiden, mit 2 EL Olivenöl und einer aufgeschnittenen Knoblauchzehe einreiben. Im Backrohr bei 200 °C ca. 5-7 Minuten toasten.
- Salat mit der Vinaigrette anrichten und mit Knoblauch-Baguette servieren.

Mangold-Cardy-Strudel mit Kräuterseitlingen

- Für den Strudelteig: 250 g Mehl, 125 ml Wasser, 2 EL Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. 30 Minuten ruhen lassen.
- Cardy abschaben, in Zitronenwasser kochen und in Stücke schneiden.
- Mangold klein schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl anbraten, Kräuterseitlinge, Cardy und Mangold hinzufügen und 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
- Teig dünn ausrollen, Füllung darauf verteilen, 100 g Feta (oder vegane Alternative) darüberstreuen. Einrollen und mit Öl bestreichen.
- Bei 180 °C ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Petersilerdäpfel mit Kohl-Ragout

- Für die Petersilerdäpfel: Erdäpfel schälen, in Salzwasser gar kochen, abgießen, mit 2 EL Öl und Petersilie schwenken.
- Für das Ragout: Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Kohl und Stangensellerie hinzufügen, 5 Minuten schmoren. Paprikapulver hinzufügen.
- Tomatenmark einrühren, mit Brühe ablöschen, Lorbeerblatt und Kreuzkümmel zugeben. 15 Minuten köcheln lassen.
- Mit den Petersilerdäpfeln servieren.

Zuckerhut-Wok mit Reis

- Reis nach Packungsanweisung garen.
- Zuckerhut in Streifen schneiden.
- Knoblauch, Ingwer, Karotte und Stangensellerie in einer Pfanne mit Öl anbraten.
- Zuckerhut hinzufügen, kurz anbraten. Mit 2 EL Sojasauce, 1 EL Reisessig und Honig ablöschen.
- Mit dem Reis servieren.

Diese Woche im Kisterl:

Baby Rettich mit Grün für Salat

Erdäpfel

vom Biohof BonaTerra aus Deutsch Wagram

Honig

Marian Aschenbrenner produziert Bio-Honig in und um Wien. Einige seiner Jungvölker stehen auch im Windschutzgürtel des Waldgartens. (Etikette war für ein anderes Projekt gedacht)