

**Fenchel**

**Limetten,- & Zitronenbasilikum**

**Jungzwiebel**

**Zuckerschoten**

**Knoblauch**

**Frühpfeffer**

aus dem Heimgarten

**Lavendelblüten**

**Rübstiel - Namenia**

**Mirabellen, Johannisbeere, Jostabeere**

**Jalapeño**

**Baby - Zucchini**

**Pfefferoni süß - mild**

**Zitronenverbene**

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

Ich wünsche euch viel Freude mit dem bunten Gemüse!

Alles Liebe - Armin

## SoLawi Waldgarten's



### 6. Gemüsekiste

**Liebe Ernteteiler\*innen,**

Mit dem Sommerbeginn

kommen diese Woche auch die

ersten Gurken, Zucchini und

Pfefferoni ins Kisterl.

### Rezepte:

#### Gemüsepfanne mit Sesammus-Dressing

- Schneide eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen fein. Erhitze zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne und brate die Zwiebel und den Knoblauch darin an, bis sie goldbraun sind.
- Verwende Fenchel, Jungzwiebeln, Zuckerschoten, Baby-Zucchini, süße Pfefferoni und chinesische Gemüsemalve. Schneide das Gemüse in mundgerechte Stücke und gib es in die Pfanne. Brate alles bei mittlerer Hitze, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.
- Mische in einer kleinen Schüssel zwei Esslöffel Sesammus, zwei Esslöffel Sojasauce und einen Esslöffel Zitronensaft zu einem Dressing. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
- Gieße das Dressing über das Gemüse und vermische alles gut. Serviere die Gemüsepfanne warm.

## Gemüse Pasta

- Koche die Pasta nach Packungsanweisung al dente. Schneide eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen fein.
- Erhitze zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne und brate die Zwiebel und den Knoblauch darin an.
- Verwende Jungzwiebeln, einen Frühapfel, Baby-Zucchini, eine Jalapeño, Rüstiel-Namenia und eine Gurke. Schneide das Gemüse in kleine Stücke und gib es in die Pfanne. Brate alles bei mittlerer Hitze, bis das Gemüse weich ist.
- Mische die gekochte Pasta unter das Gemüse. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
- Serviere die Pasta mit 50 g geriebenem Parmesan oder zwei Esslöffeln Hefeflocken und frischen Kräutern wie Limetten- und Zitronenbasilikum.

## Ofengemüse mit Knoblauch und Kräutern

- Heize den Ofen auf 200°C vor. Verwende Fenchel, Baby-Zucchini und Spargelsalat (Strunk geschält und geschnitten). Schneide das Gemüse in gleichmäßige Stücke.
- Schäle drei Knoblauchzehen und schneide sie in dünne Scheiben.
- Gib das Gemüse und den Knoblauch in eine große Schüssel. Füge drei Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer und frische Kräuter wie Limetten- und Zitronenbasilikum hinzu und vermische alles gut.
- Verteile das Gemüse gleichmäßig auf einem Backblech und backe es für ca. 30-40 Minuten, bis es goldbraun und knusprig ist.

## Lavendel Sirup mit Zitronenverbene

- Wasche einen Bund frische Lavendelblüten und tupfe sie trocken.
- Gib 250 ml Wasser und 250 g Zucker in einen Topf und erhitze die Mischung bei mittlerer Hitze, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
- Füge die Lavendelblüten, ein paar Blätter Zitronenverbene und einen Esslöffel Zitronensaft hinzu und lasse die Mischung bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten köcheln.
- Nimm den Topf vom Herd und lasse den Sirup abkühlen. Siebe die Lavendelblüten und die Zitronenverbene ab und fülle den Sirup in eine sterilisierte Flasche.

## Diese Woche im Kisterl:

### Salatkopf

### Spargelsalat

Strunk schälen und weichen Kern wie Spargel verwenden - Grün für Salate

### Chinesische Gemüsemalve

### Gurke