

## IM KISTERL...

- **Butterkopfsalate "Attraktion" (grün) oder "Murielle" (grün) oder "Merveille de 4 saisons" (rot)**

- **Asia-Salate "Oriental Mix"**

Eine bunte Mischung an würzigen Blattgemüsen: Pak Choi, Grün im Schnee, Red Giant, Tatsoi, Mizuna. Würzig! Peppt jeden gemischten Salat auf, aber auch gedünstet ein Hit.

- **Pflücksalatmischung "Misticanza"**

Traditionell italienischer Sortenmix mit roten, grünen und gesprenkelten Pflücksalate, Romana- und Eichblattsalate, Schnittzichorien, Rukola, und, was die Mischung besonders auszeichnet, Hirschhornwegerich.

- **Radieschen "Rudi" & "Eiszapfen"**

Achtung, Eiszapfen sind würzig-scharf! Ruhig auch mal – asiatisch – als Ganzes gedünstet probieren!

- **Kräuterstrauß**

Oregano, Knolau (Schnittknoblauch), Ysop, Liebstöckl.

- **Bärlauchpesto**

Mit Bärlauch aus Rosis Garten. Gepflanzter Bärlauch, der vom Nachbarn vor Jahren überm Zaun gesprungen ist. Mit Olivenöl und eigenen Walnüssen. Ohne Käse, damit's für alle passt.

- **Zur freien Entnahme: Cocktail-Paradeiser "Gelbe Dattelwein" oder Paprika "Ziegenhorn"**

## ERSTE ERNTE!

Der lange Winter hat sich endlich vertschüsselt – und die ersten Früchte der Arbeit sind bereit, von euch verspeist zu werden!

Zu jeder Ernte gibt es diesen Erntebrief dazu. Hier informieren wir euch über Aktuelles, vielleicht auch mal Politisches, oder was uns sonst gerade so am Herzen liegt. An der linken Seite seht ihr eine Auflistung des Kistlinhaltes mit kurzen Infos zu den Sorten. Rezepte gibts natürlich auch immer dazu. Wer selber gerne mal einen Beitrag oder Rezepte beisteuern möchte, bitte bei uns melden!

Wir möchten euch auch bitten, ab jetzt kleine Behältnisse, wie zB. Creme-Eis-Packungen oder kleine Tomaten- und Beerensteigen aufzuheben und mitzubringen. Dann können wir in Zukunft kleine Dinge wie Paradeiser oder Beeren besser in der Kiste verteilen. Die Kisten selbst bitte jedes Mal (gesäubert) wieder mitbringen!

## SONNE AUF URLAUB...

Wir wollen ja nicht immer übers Wetter reden und jammern, aber es ist schon ein wenig zum Weinen. Nach dem viel zu späten Saisonstart bringt jetzt der kalte Mai weiter Verzögerungen. Wegen der niedrigen Temperaturen stellen die Pflanzen im Freiland das Wachstum momentan komplett ein, viele Saaten wollen gar nicht erst keimen sondern vergammeln im Boden, und die Jungpflanzen wachsen sich im Tunnel aus und können nicht raus ins Freiland. Die Gemüse-

und Obstbranche in ganz Österreich ist betroffen. So haben wir uns das leider auch nicht vorgestellt. Aus diesem Grund findet die **nächste Ernte** leider erst wieder am **13. und 14. Juni 2013** statt! Wir bitten um euer Verständnis!

*Achtung: Es kann sein, dass manche Blattgemüse löchrig, oder Radieschen angebohrt sind. Da haben wohl Erdflöhe und Drahtwürmer schon genascht. Das bedeutet aber keinen geschmacklichen Qualitätsverlust.*

## FELDANSCHAUUNG...



## RADIESCHENCREME-SUPPE

- 1 Bund Radieschen
  - 2 EL Zitronensaft
  - 1 Zwiebel
  - 2 EL Butter
  - 3 EL Weißweinessig
  - ¾ L Gemüsebrühe
  - 250 g Obers
  - Salz und Pfeffer
- 
- evtl. 2 EL frisch geriebenen Kren
  - 2 EL Schnittlauchröllchen

Radieschen waschen, putzen und halbieren. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln schälen, fein hacken und in der heißen Butter in einem großen Topf andünsten. Radieschen zugeben, andünsten und mit

dem Essig ablöschen. Gemüsebrühe und Obers zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten garen.

Sobald die Radieschen weich sind, die Suppe mit dem Mixstab pürieren - je früher, desto besser, weil dann die Farbe der Radieschen erhalten bleibt. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kren erst unmittelbar vor dem Servieren reiben und auf die Suppenschalen verteilen.

Die Suppe daraufschöpfen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

## ASIASALATE-TOFU-PFANNE

- Tofu oder Seitan
- Asiasalate-Mischung
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesamöl
- Sojasauce, Pfeffer
- Reis oder Asia-Nudeln

- evt. Erdnüsse
- 2 EL Essig (zB. Reiswein, Balsamico oder Fruchtestsig)
- frischer Koriander

Tofu/Seitan in Streifen schneiden und nach Belieben marinieren, zB. mit Sojasauce, Knoblauch, Pfeffer, Thymian... Im Kühlschrank ziehen lassen.

Asiasalate in Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden und in Öl kurz braten. Marinierte

Tofustreifen dazugeben und knusprig braten. Asiasalate dazugeben und kurz mitbraten. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und auf Reis oder Asia-Nudeln anrichten.

Extralecker:  
Zerhackte Erdnüsse in etwas Öl kurz rösten, Zucker dazu und karamelisieren und mit Sojasauce und etwas Essig ablöschen. Eindicken lassen (reduzieren) und über dem Gericht verteilen.

Extra-mega-lecker:  
Über dem Ganzen noch frischen Koriander verteilen!

## GEMÜSE-INFO ASIA-SALATE

Es gibt etwas, was die Sehnsucht nach frischem Grün sowohl in der kalten Jahreszeit als auch jetzt, in einem kalten und nassen Frühjahr, stillt: Asia-Salate!

Asia-Salate sind eine vielfältige Gruppe von Pflanzen, die sowohl mit dem Chinakohl als auch mit unserem Kohlgemüse verwandt sind. Ihre Stammform ist der wilde Rüben, eine alte Ölpflanze, die heute noch im alpinen Bereich als Ackerunkraut zu finden ist. Diese Urform wurde in zwei Richtungen kultiviert: Die Europäer\*innen machten daraus die Speiserübe, die Chines\*innen verschiedene Blatt- bzw. Blattstielgemüse.

Als Blattstielgemüse gilt bspw. "Pak Choi", auch Senfkohl genannt, ein in Asien sehr beliebtes Gemüse. Ebenfalls geschätzt, aber bei uns kaum bekannt, ist der japanische Salatkohl oder "Mizuna" mit seinen weiß gestielten und fein geschlitzten Blättern. All diese Sorten haben einen angenehm milden Kohlgeschmack und verfeinern jeden Salat.

Für die richtige Würze im gemischten Salat sorgen hingegen die Blattsenf-Salate mit ihrer krenartigen Schärfe. Dazu zählen etwa "Red Giant" und "Grün im Schnee". Blattsenf-Salate schmecken für unseren Gaumen häufig eher wie Gewürzkräuter, die als Beimischung gut zu Salat, aufs Butterbrot oder in pikante Aufstriche, Suppen und Saucen passen.

Ein weiterer toller Aspekt: Blattgemüse enthalten viele Mineralstoffe und besonders viel Karotin, Vitamin C und Vitamin K sowie wertvolle Folsäure. Kohlgemüse sind außerdem reich an krebshemmenden Schwefelverbindungen, den Senfölen. Einige dieser wertvollen Inhaltsstoffe gehen beim Kochen allerdings verloren, nicht jedoch beim kurzen Dünsten oder roh im Salat.



## BÄRLAUCHPESTO - UND WAS JETZT?

Wir haben für euch den Frühling in Öl gepackt und in Gläser gefüllt – frischer Bärlauch, direkt aus Rosis Garten. Lieben Dank! Garantiert ohne Maiglöckerl. Damit es auch für alle passt, die keinen Käse wollen, haben wir ihn bewusst weggelassen – also im Pesto sind nur Bärlauch, Olivenöl und eigene Walnüsse.

Am besten im Kühlschrank aufbewahren und darauf achten, dass das Pesto immer mit Öl bedeckt ist. So hält es sich länger! Hier noch einige Ideen, was ihr damit alles anstellen könnt:  
Für ein schnelles Essen Pesto und Topfen verrühren (evt. mit Radieschen oder Asiasalaten mischen) und in

salzige Palatschinken geben. Bei Belieben das Pesto auch gleich in den Palatschinkenteig geben - macht grüne Palatschinken. Als Ersatz für Knoblauchbutter aufs Weißbrot streichen und kurz Toasten. In die Semmelknödelmasse unterrühren für Bärlauchknödel. Oder ganz klassisch über heißen Kartoffeln oder Nudeln servieren.