

15. Juni 2023

## Liebe Kundinnen und Kunden,

diese Woche erwarten euch in der Gemüsebox Kohlrabi, Salat, Gurken, Petersilie, Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und Knoblauch.

Am Mittwoch waren Tobias und unser Auszubildener Finn-Matti auf den Ökofeldtagen in Stuttgart und haben sich über die neuesten Techniken informiert. Dabei hat sich unter anderem ein Beetle Collector für die Kartoffeln ergeben, um diese besser vor den Kartoffelkäfern zu schützen 😊



## Rezeptideen

### Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse

500 g Kartoffeln, 500 g Kohlrabi, 4 Stängel Petersilie, abgezupft, 40 g Butter, in Stücken, 2 - 3 TL Zucker nach Geschmack, 140 g Sahne, 80 g Milch, 1 - 2 TL Gemüsebrühe, 1 TL Salz

Die Petersilie fein hacken und zur Seite stellen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden.

Butter und Zucker in einer Pfanne vorsichtig erhitzen. Kartoffeln, Kohlrabi, Sahne, Milch, Gemüsebrühe und Salz und alles bei kleiner Temperatur ca. 20-25 Minuten garen.

Zuletzt die Petersilie dazugeben, vorsichtig unterheben und alles abschmecken.

### Fruchtiges Kohlrabi-Frühlingszwiebel-Gemüse

1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Kohlrabi, 2 cm Ingwer, ½ Mango, 350 ml Gemüsebrühe, 1 EL Zucker, 1 EL Apfelessig, 1 EL Butter, 2 EL Mehl, 10 ml Sahne, Salz, Pfeffer & Muskat

Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Gemüsebrühe aufkochen lassen, Zucker und Essig dazu geben und das Gemüse darin ca. 5 Min. bissfest kochen, dann abgießen und dabei die Brühe auffangen.

Mehlschwitz: die Butter in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben, gut verrühren, dass nichts klumpt. Nach und nach Gemüsebrühe einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Soße mit etwas Salz, weißem Pfeffer, Muskat und gepresstem Ingwer abschmecken. Das Gemüse dazu geben und noch 2 -3 Minuten darin ziehen lassen.

Die Mango schälen und die Hälfte des Fleisches fein würfeln und zu dem Gemüse geben. Sie sollen nur noch kurz im Gemüse mitziehen, nicht kochen. Zum

Schluss das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat und ggf. einem Schuss Sahne abrunden.