



### 1. Vegan: Asiatische Glasnudel-Bowl

Eine knackige, kalte Bowl, bei der die verschiedenen Blattsalate als volumenbringende Basis dienen.

- **Zubereitung:** Glasnudeln garen und abschrecken. Ein Dressing aus Sojasauce, Limette, Ingwer und etwas Sesamöl anrühren.
- **Einsatz der Ernte:** **Lollo Grün, Batavia** und **Postelein** grob zupfen und als Bett in die Schüssel geben. Den **Spinat** und **Asia Salat** kurz in der Pfanne zusammenfallen lassen (Wok-Style) und mit den Nudeln mischen.
- **Finish:** Mit reichlich gehacktem **Schnittlauch** und **Rucola** sowie gerösteten Erdnüssen garnieren.



### 2. Vegetarisch: Herzhafte Galettes (Buchweizen-Pfannkuchen)

Ein französischer Klassiker, der perfekt zu frischem Grün passt.

- **Zubereitung:** Dünne Pfannkuchen aus Buchweizenmehl backen. Mit Emmentaler oder Ziegenkäse füllen.
- **Einsatz der Ernte:** Den **Spinat** kurz mit Knoblauch dünsten und als Füllung in die Galette geben. Dazu einen Beisalat aus **Lollo Grün, Batavia, Asia Salat** und **Postelein** servieren.
- **Finish:** Eine Vinaigrette mit viel **Schnittlauch** über den Salat geben und eine Handvoll **Rucola** direkt über die heiße Galette streuen.



### 3. Fleisch (Hühnchen): "Green Garden" Pasta

Ein leichtes, cremiges Nudelgericht, das die Schärfe der Salate nutzt.

- **Zubereitung:** Hühnchenbruststreifen scharf anbraten. Pasta kochen. Eine leichte Sauce aus Sahne (oder Hafercreme) und einem Schuss Weißwein einkochen.
- **Einsatz der Ernte:** Den **Spinat** und den **Asia Salat** in den letzten 2 Minuten direkt zur Pasta ins Kochwasser geben. Unter die Sauce mischen.
- **Finish:** Einen frischen "Topping-Salat" aus **Lollo, Batavia, Postelein, Rucola** und **Schnittlauch** mit etwas Zitronenöl marinieren und direkt auf die heißen Nudeln häufen.



### 4. Fisch: Gebratenes Zanderfilet auf "Wildem" Kräuterbett

Fisch verträgt sich hervorragend mit der leichten Bitternote von Rucola und der Milde des Posteleins.

- **Zubereitung:** Zander auf der Haut kross braten.
- **Einsatz der Ernte:** Ein warmes Bett aus **Spinat** und **Asia Salat** (kurz in Butter geschwenkt) bereiten. Den **Lollo, Batavia** und **Postelein** als frisches Nest daneben anrichten.
- **Finish:** Eine Gremolata oder ein Öl aus fein gehacktem **Schnittlauch** und **Rucola** herstellen und über den Fisch träufeln.