



1. Vegan: Asiatische Rice-Bowl mit Miso-Limetten-Dressing

Eine Schüssel voller Texturen, bei der wir die Kohlsorten anbraten und die zarten Salate als frisches Finish nutzen.

- **Vorbereitung:** Koche ca. 200 g Reis (z. B. Basmati oder Jasmin). Den **Grünkohl** und **Palmkohl** von den harten Stielen befreien und in feine Streifen schneiden. Den **Pak Choi** längs vierteln.
- **Zubereitung:** Erhitze etwas Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne. Brate den Kohl zusammen mit den weißen Teilen der **Lauchzwiebeln** für ca. 5–7 Minuten scharf an, bis er weich wird, aber noch Biss hat. Gib den **Pak Choi** für die letzten 2 Minuten dazu. Lösche alles mit einem Schuss Sojasauce ab.
- **Anrichten:** Den warmen Reis in Schüsseln geben und das Pfannengemüse darauf verteilen.
- **Das Finish:** Die **2 Salate** und die **Namenia** grob zupfen und als frisches Nest obenauf setzen. Träufle ein Dressing aus 2 EL Erdnussmus (hier bleibt es bei der einen Erdnuss-Variante!), Limettensaft, etwas Ingwer und Wasser darüber. Die **Winterkresse** und das restliche **Lauchzwiebelgrün** als scharfes Topping darüberstreuen.

2. Vegetarisch: Rustikale Marktgarten-Quiche mit Bergkäse

Ein Klassiker, der besonders gut sättigt und die verschiedenen Grüntöne deiner Ernte feiert.

- **Vorbereitung:** Eine Springform mit Quiche-Teig (Mürbeteig) auslegen und den Rand hochziehen.
- **Zubereitung:** Blanchiere den **Grünkohl**, **Palmkohl** und **Pak Choi** für ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser. Danach sofort eiskalt abschrecken und – ganz wichtig – sehr fest ausdrücken, damit die Quiche nicht verwässert. Hacke das Gemüse grob.
- **Füllung:** Verquirle 3 Eier mit 200 ml Sahne (oder Schmand). Mische das gehackte Gemüse, die **Lauchzwiebeln** und 100 g geriebenen Bergkäse unter. Mit Salz, Pfeffer und einer guten Prise Muskatnuss würzen.
- **Backen:** Die Masse auf den Teig geben und bei 180°C ca. 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und fest ist.
- **Servieren:** Währenddessen die **2 Salate** und die **Namenia** als frischen Beilagensalat mit Essig und Öl anmachen. Die **Winterkresse** erst nach dem Backen frisch über die heißen Quiche-Stücke streuen.

3. Fleisch (Hähnchen): Herzhafte Rahm-Pfanne mit „Wildem Grün“

(Das Erdnuss-Ersatzgericht: Klassisch, cremig und sehr harmonisch mit dem Kohl.)

- **Vorbereitung:** 400 g Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. **Grünkohl** und **Palmkohl** fein schneiden.
- **Zubereitung:** Brate das Hähnchen in einer tiefen Pfanne mit etwas Butter oder Öl goldbraun an und nimm es heraus. Gib nun den **Grünkohl**, **Palmkohl** und die weißen **Lauchzwiebelringe** in das Bratfett. Brate den Kohl ca. 5 Minuten an, bis er leicht röstet.



- **Ablöschen:** Gieße 150 ml Geflügelbrühe und 100 ml Sahne an. Lass alles ca. 5 Minuten einköcheln. Gib dann den fein geschnittenen **Pak Choi** und das Fleisch wieder dazu.
 - **Der Frische-Kick:** Kurz bevor du servierst, rührst du die **2 Salate** und die **Namenia** unter. Die Resthitze lässt sie in Sekunden zusammenfallen.
 - **Finish:** Schmecke mit Salz, Pfeffer und Zitrone ab. Die **Winterkresse** sorgt beim Servieren für die nötige pfeffrige Schärfe.
-



4. Fisch: Gedünstetes Kabeljau-Filet auf feinem Kohlbett

Eine sehr feine und gesunde Art, die gesamte Bandbreite deines Marktgartens zu genießen.

- **Vorbereitung:** 2 Kabeljau-Filets (oder Zander) säuern und salzen. Das gesamte Gemüse (**Grünkohl, Palmkohl, Pak Choi, Lauchzwiebeln**) klein schneiden.
- **Zubereitung:** Erhitze 1 EL Butter in einer Pfanne mit passendem Deckel. Gib den Kohl und die Lauchzwiebeln hinein, kurz andünsten. Gieße 100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe an.
- **Dämpfen:** Lege die Fischfilets oben auf das Gemüse. Deckel schließen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten dämpfen. Der Fisch gart im aufsteigenden Dampf butterweich.
- **Anrichten:** Nimm den Fisch vorsichtig heraus. Die **2 Salate** und die **Namenia** für nur 15 Sekunden unter das heiße Gemüse in der Pfanne rühren (nur kurz „erschrecken“).
- **Finale:** Das Gemüse auf Tellern anrichten, den Fisch mittig platzieren und die **Winterkresse** als frische Garnitur (wie Kresse oder Sprossen) großzügig über den Fisch geben.