



1. Vegan: Erdnuss-Limetten-Nudeln "Green Garden"

Dieses Gericht lebt vom Kontrast zwischen den cremigen, warmen Nudeln und dem knackig-scharfen Grün.

- **Vorbereitung:** Koche Reisbandnudeln nach Packungsanleitung. Mixe eine Sauce aus 2 EL Erdnussmus, 3 EL Sojasauce, Saft einer halben Limette, 1 TL Agavendicksaft und etwas geriebenem Ingwer.
- **In der Pfanne:** Erhitze etwas Öl und brate den gewaschenen **Spinat** kurz an, bis er zusammenfällt. Gib die Nudeln und die Sauce hinzu und schwenke alles für 1 Minute.
- **Der Marktgarten-Mix:** Wasche **Postelein, Rucola, Winterkresse** und **Asia-Salat**. Schneide die **Radieschen** in hauchdünne Scheiben.
- **Anrichten:** Nimm die Pfanne vom Herd. Hebe die Salatblätter erst **jetzt** unter, damit sie durch die Restwärme nur ganz leicht einsinken, aber ihren Biss behalten. Die Radieschenscheiben oben drüber streuen.



2. Vegetarisch: Knusper-Galette mit Ziegenkäse & Wildsalat

Eine Galette ist eine „unordentliche“ Pizza – rustikal und perfekt, um viel frisches Grün unterzubringen.

- **Vorbereitung:** Nutze einen fertigen Dinkel-Flammkuchenteig oder einen Mürbeteig. Bestreiche ihn mit einer Mischung aus Schmand (oder Crème fraîche), Salz, Pfeffer und dem fein gehackten **Spinat**.
- **Backen:** Verteile Ziegenkäse-Taler darauf und backe die Galette bei **220°C** für ca. 12–15 Minuten goldbraun.
- **Der Marktgarten-Mix:** Währenddessen mischst du **Postelein, Rucola, Winterkresse** und **Asia-Salat** in einer Schüssel. Schneide die **Radieschen** in kleine Würfel. Marinieren den Mix mit einem Dressing aus Honig, Senf, Essig und Öl.
- **Anrichten:** Sobald die Galette aus dem Ofen kommt, häufst du den kompletten marinierten Salatberg direkt in die Mitte der heißen Galette. Der Kontrast zwischen heißem Boden und eiskaltem, scharfem Salat ist genial.



3. Fleisch: Hähnchen in Radieschen-Rahm

Hier nutzen wir eine Besonderheit: Radieschen verlieren beim Garen ihre Schärfe und schmecken herrlich mild, fast wie junger Kohlrabi.

- **In der Pfanne:** Brate Hähnchenbruststreifen scharf an, nimm sie heraus. Im selben Fett die **Radieschen** (geviertelt) und die festeren Stiele vom **Asia-Salat** 3 Minuten dünsten.
- **Die Sauce:** Mit einem Schuss Weißwein (optional) oder Brühe ablöschen, einen Becher Sahne (oder Hafercuisine) einrühren und einköcheln lassen.
- **Gemüse-Einsatz:** Gib den **Spinat** in die Sauce, bis er schmilzt. Hähnchen wieder zurück in die Pfanne.
- **Das Finish:** Ganz zum Schluss den **Postelein, Rucola** und die **Winterkresse** grob hacken und nur kurz unterrühren. Sofort servieren, damit das zarte Grün nicht braun wird. Die Winterkresse gibt hier den "Pfeffer-Ersatz".



4. Fisch: Lachs auf "Scharfem Samt"

Der Fisch ist der Hauptdarsteller, aber die Winterkresse und der Rucola geben den nötigen Kick gegen den fetten Lachs.

- **Der Fisch:** Brate das Lachsfilet auf der Hautseite in Olivenöl ca. 4–5 Minuten (je nach Dicke), bis die Haut knusprig ist. Einmal kurz wenden.
- **Das warme Bett:** In einer zweiten Pfanne den **Spinat** mit einer Prise Muskatnuss und Knoblauch in Butter kurz zusammenfallen lassen.
- **Der Marktgarten-Mix:** Schneide die **Radieschen** in feine Stifte (Julienne). Mische sie mit den ganzen Blättern von **Postelein, Rucola, Asia-Salat** und **Winterkresse**. Nur mit Zitronensaft, Salz und einem sehr guten Olivenöl beträufeln.
- **Anrichten:** Den Spinat auf den Teller geben, den Fisch darauf platzieren und den scharfen Kräutersalat wie eine Krone oben auf den heißen Lachs setzen.