

SILVIA APPEL  
»GARTEN FRÄULEIN«

# NASCH- BALKON

für Faule





## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert auf einen nachhaltigen Umgang mit der Natur im eigenen Garten. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps von Experten in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

6

Vorwort 4

## DEN BALKON KENNENLERNEN 6

---

Ein ganz besonderer Platz 8

Wohlfühlklima für Pflanze und Mensch 12

Gut geerdet: die richtige Grundlage 14

Bestens versorgt für reiche Ernte 16

Wasser – das Lebenselixier 18

**Gießen mit Köpfchen** 20

Praktische Helfer beim Wässern 22

Step by Step: Bye bye, liebe Gießkanne 24

**Mulchen – ein Muss** 26

Gut aufgehoben – im passenden Gefäß 28

Bestens aufgestellt: Ampel, Kasten & Co. 32

Essentials für Balkongärtner 34

**Clever ausgerüstet** 36

## DIE BASICS FÜR BALKON-FAULTIERE 38

---

Einkaufen macht Spaß 40

**Entspannt zur Ernte** 42

Aufbruch ins Frühjahr: die Frühaufsteher 44

Step by Step: Vom Samenkorn zur ersten Ernte 46

Start in den Sommer: die Sonnenanbeter 48

Nachhaltiger Kräutertraum 50

Step by Step: Schnell gepflanztes Kräuterglück 52

Beerige Zeiten für freche Früchtchen 54

**Lust auf Frucht** 56

Mini-Obst für Topf und Balkon 58

Step by Step: Rankgerüst für Kletterkünstler 60

Schnitt für eine reiche Ernte 62



## IDEEN FÜR FAULE BALKONGÄRTNER 64

---

Mix & Match: clever kombiniert 66

Brotzeit aus dem Topf 68

**Pflanzen-Porträts:** Radieschen, Pflücksalat,  
Freiland-Gurke, Schnittlauch 70

Rezepte: Guacamole, Lachs und Radieschen 72

Fruchtige Freuden 74

**Pflanzen-Porträts:** Erdbeeren, Apfel,  
Himbeere, Heidelbeere, Brombeere, Birne 76

Rezepte: Erdbeertarte, Bruffins mit Beeren 80

Fernöstliches Feeling 82

**Pflanzen-Porträts:** Koriander, Wasabi-Rauke,  
Asia-Salat, Thai-Basilikum, Chili,  
Winterheckenzwiebel, Schnittknoblauch 84

Rezept: Asia-Suppen-Bowl 88

Auf ein Glas auf meinem Balkon 90

**Pflanzen-Porträts:** Zitronenverbene,  
Ananas-Salbei, Minze 92

Rezept: Ingwer-Minz-Sirup 94

Mediterrane Genüsse 96

**Pflanzen-Porträts:** Oregano, Basilikum,  
Rosmarin, Thymian, Tomate, Salatrauke,  
Spinat 98

Rezepte: Mediterraner Aufstrich,  
Tomaten-Spaghetti 102

Herzhaft und Pikant: deftige Leckereien 104

**Pflanzen-Porträts:** Paprika, Petersilie,  
Feuerbohne, Currykraut 106

Rezept: Paprika-Hack-Pfanne 108

## FRISCH UND FIT AUF DEM BALKON 110

---

Vorbeugen ist die beste Medizin 112

Schnelle Hilfe bei Krankheit 114

Ab in den Winterurlaub 116

**Wehret den Anfängen** 118

## ANHANG

---

Die Autorin 120

Service 122

Register 124

Impressum 128





# AN DIE PFLANZEN ...

... ernten und genießen!

Hand aufs Herz: In Ihrem Leben abseits des Balkons haben Sie doch schon reichlich um die Ohren, oder nicht? Da genießen Sie es doch, wenn Sie einen Ort haben, an dem Sie sich sammeln und erholen können, an dem Sie chillen und sich in aller Ruhe auf dem Liegestuhl räkeln können – Ihren Balkon eben. Wenn einem nun noch die Erdbeeren in den Mund wachsen würden, dann wäre das Schlaraffenland vollkommen. Tatsächlich tun die Erdbeeren das nicht von alleine, aber mit weit geringerem Aufwand, als Sie sich das bestimmt gerade vorstellen.

Sie glauben nicht, dass so eine gechillte Naschoase möglich ist? Mit diesem Buch haben Sie es in der Hand! Der Schlüssel zum späteren ausführlichen Faulsein liegt in den wertvollen Infos, die Sie in den ersten beiden Kapiteln bekommen. Sie können diese Basics ja ganz gemütlich bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein in aller Ruhe und häppchenweise studieren. Tauchen Sie erst einmal in die Basics zu Wind, Sonne, Erde und den Töpfen ein. Und denken Sie daran: Wissen ist Macht, und zwar in diesem Fall über Kräuter, Himbeeren, Tomaten, Salat und, und, und ... Gleichzeitig erfahren Sie aber auch viel über smarte Helfer, die Ihnen eher ungeliebte Arbeiten wie das Gießen abnehmen können. Mit diesen Helfern lässt sich ganz leicht Druck aus der Sache nehmen: Ihre Balkonbewohner wachsen fröhlich und gut versorgt vor sich hin, auch wenn Sie nicht ständig da sind und ihnen Gesellschaft leisten.

Es muss nicht gleich alles perfekt auf Ihrem Naschbalkon sein. Schritt für Schritt kann sich dieser entwickeln, sich von Jahr zu Jahr, gemeinsam mit Ihren Bedürfnissen und Wünschen, verändern. Also alles ganz easy angehen und bloß nicht stressen lassen.

Viel Freude auf Ihrem Naschbalkon für Faule wünscht Ihnen

A handwritten signature in black ink that reads "Silvia Apfel". The signature is written in a cursive, flowing style.

# GUT GEERDET: DIE RICHTIGE GRUNDLAGE

Gesunde und ausgewogene Nahrung lässt Balkongärtner wie Naschpflanzen prächtig gedeihen. Hier erfahren Sie, wie das Erdbüfett auf dem Balkon aussehen soll, damit Sie in ein paar Wochen reichlich ernten können.

Pflanzen auf dem Balkon leben unter »erschwer-ten Bedingungen«, denn ihren Wurzeln werden spätestens am Topfrand Grenzen gesetzt. Erde für Naschpflanzen auf dem Balkon muss deshalb besondere Qualitäten haben:

- Sie soll Wasser- und Nährstoffe gut speichern und diese dann an die Pflanzen weitergeben, damit die leckere Ernte produzieren können.



Für Jungpflanzen ist eine besondere Anzuchterde notwendig, die noch wenige Nährstoffe enthält.

- Die Erde soll schön locker bleiben, damit die Wurzeln gut darin wachsen und sich keine Staunässe bildet. Stehen die Pflanzen ständig im Wasser, geht ihnen regelrecht die Luft aus und die Wurzeln fangen an zu faulen.

## DAS PASSENDE SUBSTRAT

Wer ins Gartencenter stapft, wird sich irgendwann zwischen Stapeln von Tomaten-, Universal-, Kräuter-, Zitruserde und Wasweißich-Erde wiederfinden. Also bitte überlegen Sie gut, was Sie überhaupt brauchen!

Grundsätzlich sollte Ihre Erde für Kübelpflanzung sowie die Kultur von Naschpflanzen geeignet sein. Meist bedeutet das, dass das Substrat mit Lavagrus, Perlite, Kokosfasern oder anderem porösem Material durchmischt ist. Diese Bestandteile sorgen dafür, dass die Erde durchlässig bleibt, sodass Wasser und Luft »eingelagert« werden und die Wurzeln wachsen können. In der Regel ist im Substrat eine »Grunddüngung« enthalten, deren Nährstoffe langsam freigesetzt werden und die Pflanzen über einige Wochen ernähren. Ist die Nahrung aufgebraucht, so muss man nachdüngen (siehe Seite 16). Aber bitte immer individuell, ganz nach Bedarf: Salat mag's



Gute Kübelpflanzenerde ist die Grundlage für Wachsen und Gedeihen der Naschpflanzen.

nicht so üppig, sonst reichern sich die Blätter mit zu viel Nitrat an. Ebenso sieht es bei den Kräutern aus, für die es spezielle Kräutererde gibt. Was jede Naschpflanze individuell benötigt, dazu finden Sie Empfehlungen bei den jeweiligen Pflanzenporträts im dritten Kapitel.

## FÜR SPEZIALFÄLLE

Wer auf dem Balkon selbst Pflanzen aus Saatgut heranziehen will, benötigt Anzucherde. Die ist fein gesiebt, sodass sich die zarten Wurzeln leicht darin ausbreiten können. Anzucherde enthält deutlich weniger Nährstoffe als Pflanzenerde, und zwar aus zwei Gründen: Die feinen Wurzeln erleiden Verbrennungen, wenn sie mit einer zu hohen Konzentration von Nährsalzen in Berüh-

rung kommen. Zum anderen sollen die Wurzeln ein weit verzweigtes Netz bilden, damit die Pflanzen später gut Nährstoffe und Wasser aufnehmen. Damit die Erde nicht zusammenpappt, sind kleine »Abstandhalter« in Form von Kokosfasern oder Perlite darin. Letztere sind – einfach gesagt – kleine Kügelchen mit großem Porenvolumen, die reichlich Wasser und Luft speichern.

Wofür Spezialerden gedacht sind, können Sie der Packungsangabe entnehmen: Tomatenerde natürlich für Tomaten, das Substrat enthält extra viele Nährstoffe, denn die Fruchtpflanzen brauchen richtig viel davon. Auch Paprika, Chili und Gurken fühlen sich in beigemischter Tomatenerde wohl. »Saure Erde« ist für Spezialisten wie Heidelbeeren gedacht. Für sie muss der pH-Wert niedrig sein, damit sie gut gedeihen.

## TAUSCHBÖRSE

Balkonpflanzenerde hat den Nachteil, dass sie relativ häufig ausgetauscht werden muss. Besonders bei hungrigen Kandidaten, wie Tomaten oder Gurken, ist jedes Jahr neue Erde fällig.



### MEIN RELAX-TIPP

Um nicht unnötig viele Säcke Erde mühsam auf den Balkon zu transportieren, sollten Sie bereits vorher grob überschlagen, wie viel Substrat Sie überhaupt benötigen. Bei einigen Kübeln findet sich dazu eine Angabe in Litern am Topfboden.

# BYE BYE, LIEBE GIESSKANNE

Lassen Sie doch einfach die Technik für Sie gießen!

---

Damit es auf Ihrem Balkon so bequem wie nur möglich zugeht, kann ein automatisches Bewässerungssystem genau das Richtige sein. Machen Sie sich bloß keine Sorge: Die Installation ist wirklich kein Hexenwerk, das schaffen Sie bestimmt! Wer es mit Tomaten und Chilis aufnimmt, der braucht vor der Technik nicht zurückschrecken. Trauen Sie sich ran, Sie werden sehen, was für eine Arbeitserleichterung das ist. Und Sie können guten Gewissens zum Baden gehen im Sommer, für Ihre Pflanzen ist gesorgt.

Jedem System liegt eine ausführliche Anleitung bei, ansonsten hilft das Fachpersonal im Gartencenter, die Hotline des Herstellers oder ein Video im Internet weiter. Es braucht nicht mal spezielles Werkzeug, um ein Bewässerungssystem zum Laufen zu bekommen. Also warum noch länger Gießkannen schleppen, wenn man diese Aufgabe doch schon längst abgeben könnte?

Jede Pflanze und jedes Gefäß – egal ob es sich um einen Balkonkasten oder einen Kübel handelt – wird mit mindestens einem Wasserzulauf bestückt. Dieser kann auf den Bedarf der betroffenen Naschpflanze individuell eingestellt werden. Für Gefäße mit großem Erdvolumen können auch mehrere Fühler notwendig sein. Alle Fühler sind an einen gemeinsamen Schlauch angeschlossen, der zum Wasseranschluss führt. Dies kann die mit einem Druckreduzierer ausgestattete Haus-

wasserleitung, ein höherstehender Wassertank (Regentonne, ausrangiertes Holzfass) oder das Hauswasserwerk sein.

Vor dem Winter wird die Bewässerungsanlage abgebaut und und vor dem Einlagern gereinigt. Das Säubern kann auch zwischendurch mal nötig sein, denn kalkhaltiges Wasser aus der Leitung oder kleine Schmutzpartikel im Regenwasser können die Öffnungen schon mal verstopfen. Mit einer Nadel sind sie aber im Nu wieder frei, und das Wasser kann weiterfließen.

## DAS BRAUCHEN SIE:

---

- AUTOMATISCHES BEWÄSSERUNGSSYSTEM MIT TROPFER UND SCHLÄUCHEN
- WASSERGEFÄß
- GARTENSCHERE
- GGF. HOCHTANK



**1** Schrauben Sie den grünen Gießkopf der Tonkegel ab. Unter dem Wasserhahn volllaufen lassen und wieder fest verschließen. Anschließend kommen alle Kegel für mindestens eine Stunde in eine Wasserschüssel, um sich vollzusaugen.

---

**2** Sind die Tonkegel im Balkonkasten lose verteilt, wird nun noch der Verbindungsschlauch zwischen den Kegeln auf die richtige Länge gebracht. Mit der Gartenschere geht das ganz einfach.

---



**3** Bevor die Tonkegel in Betrieb genommen werden, müssen Sie die Pflanzen noch einmal richtig ordentlich gießen. Nun die Tonkegelsensoren in die Töpfe und Kästen gesteckt, und zwar möglichst in Wurzelnähe und nur bis zur auf dem Kegel gekennzeichneten Einstecktiefe. Der Abstand zwischen zwei Sensorkegeln sollte 20 Zentimeter nicht unterschreiten.

---

**4** Vom Zufuhrschlauch nun kleinere Schlauchstücke abschneiden und mit den Tonkegeln und den beigelegten T-Anschlüssen verbinden. Ist alles installiert, werden die Einstellschrauben aufgeschraubt: Wasser marsch!

---



# CLEVER AUSGERÜSTET

Gerätschaften, die das Balkongärtnern enorm erleichtern!



Eine alte Einkaufstüte wird auseinandergeschnitten und zur schützenden Plane umfunktioniert.

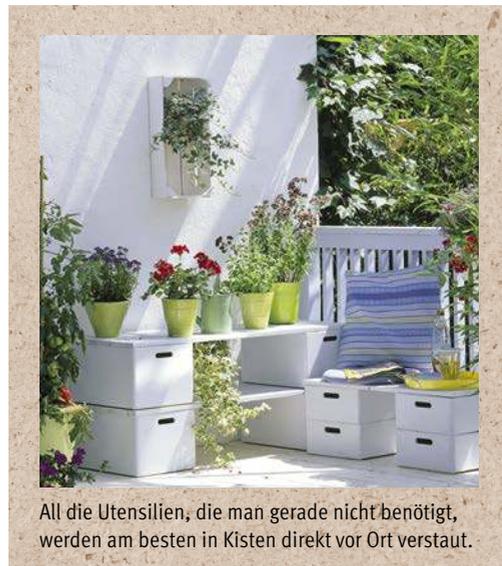
## SAUBER BLEIBEN

Beim Pflanzen und Säen geht im Eifer des Gefechts schnell mal eine Schaufel Erde daneben. Damit Sie ganz entspannt pflanzen können und nachher keinen Reinigungsstrupp auf den Balkon schicken müssen – und auch der Nachbar auf dem unter Ihnen liegenden Balkon oder die Passanten auf der Straße unbeschadet davonkommen – ist eine Plastikplane als Unterlage ziemlich hilfreich. Nach der Pflanzaktion kippt man die Erdreste und Pflanzenschnipsel einfach zusammen und schüttelt die Plane aus. Wer gerade keine Plane zur Hand hat, kann sich auch mit etwas dickeren Müllsäcken behelfen. Praktisch ist so eine Plane übrigens auch, wenn das Auto bei der Fahrt vom Gartencenter nach Hause sauber bleiben soll!

## GUT VERSTAUT

Wohin nur mit der kleinen Schaufel, mit dem angebrochenen Erdsack und der Plastikplane? Wer es sich ersparen will, jedes Mal im ganzen Haus seine Gerätschaften zusammensuchen, der sorgt für Stauraum direkt auf dem Naschbalkon. So haben Sie immer alles griffbereit.

Wie wäre es mit einer Sitzbank, in der man gleichzeitig seine Gerätschaften unterbringen kann? Wer dafür keinen Platz hat, kann auch eine dekorative Holzkiste besorgen. Auf dieser können ein paar Töpfe platziert werden, und die Pflanzen passen in der Zwischenzeit auf Ihre Habseligkeiten auf.



All die Utensilien, die man gerade nicht benötigt, werden am besten in Kisten direkt vor Ort verstaut.



## WASSER MARSCH

Schön sehen sie aus, die kleinen bunten Gießkannen. Doch Finger weg, liebe Faule! Mit solchem Spielzeug holen Sie sich mehr Arbeit auf den Naschbalkon als nötig. Eine zwei-Liter-Gießkanne lässt einen im Sommer zu sportlichen Höchstleistungen auflaufen, weil man zwischen Wasserhahn und Balkon unnötig häufig hin und her pendelt. Machen Sie es sich nicht unnötig schwer! Eine große Gießkanne, die zehn Liter fasst, mag vielleicht ein wenig schwerer zu schleppen sein, doch das nimmt man gerne in Kauf, wenn man die vielen Nachfüll-Manöver dadurch möglichst gering halten kann. Um Ihren Rücken zu schonen, sollten Sie sich für eine Gießkanne mit möglichst geringem Eigengewicht entscheiden. Probieren Sie ruhig schon im Geschäft aus, ob Sie mit dem Ausguss zurechtkommen. Schließlich wollen Sie punktgenau gießen, denn empfindsame Pflanzen wie Tomaten nehmen es ausgesprochen übel, wenn ihre Blätter nass werden. Sie neigen dann zu Pilzbefall oder verbrennen in der Sonne.

## EINFACH EINSAUGEN

Nicht nur beim Einpflanzen der Naschpflanzen fällt immer mal wieder ein wenig Erde neben die Plane und landet auf dem Balkonboden. Dort sammeln sich mit der Zeit auch immer mehr welke Blüten, es kann gut sein, dass auch ein paar Vögel auf der Suche nach Nistmaterial das Stroh aus den Erdbeeren zupfen. Um schnell für Ordnung und ein sauberes Ambiente zu sorgen, kommt nun am besten der Staubsauger zum Einsatz. Mit dem passenden Aufsatz kommt man auch in die letzte und hinterste Fuge und muss sich nicht unnötig lange mit Besen, Handschäufel oder Fugenkratzer abmühen.

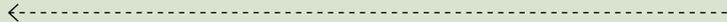


# KNACKIGER GENUSS

Mit Salat und Radieschen starten, mit Gurken geht's knackig weiter!



## RADIESCHEN



*Raphanus sativus var. sativus*

**ANBAU:** Aussaat der Schwachzehrer zwischen März und September, 1–1,5 cm tief. Je nach Jahreszeit Früh- und Sommersorten verwenden. Abstand zwischen den Reihen ca. 10 bis 20 cm, in der Reihe auf 5 cm vereinzeln. Noch unkomplizierter geht's mit Saatbändern (siehe Seite 46).

**PFLEGE:** Ziemlich anspruchslos. Gleichmäßig feucht halten, sonst platzen die Knollen auf oder schmecken bitter.

**SORTEN:** 'Rudi', 'Parat', 'Cherry Bell', 'Würzburger' und 'Sora' wachsen auch im Balkonkasten bestens.

**ERNTE:** Erntereif nach 30–40 Tagen. Dann rasch verspeisen, sonst werden sie holzig oder pelzig. Lecker schmecken im Salat die jungen Blätter, die beim Ausdünnen anfallen.

## PFLÜCKSALAT



*Lactuca sativa var. crispa*

**ANBAU:** Kann ab März als Samen oder per Saatband in den Balkonkasten. Abstand in und zwischen den Reihen wie auf der Packung angegeben. Der Schwachzehrer braucht nicht viel Dünger. Schneller sind gesetzte Jungpflanzen genussreif.

**PFLEGE:** Gleichmäßig feucht halten. Im Hochsommer kommt es sonst zur Blütenbildung, die Blätter werden bitter.

**SORTEN:** 'Forellenschuss', 'Kanarienzunge', 'Lollo Rosso Solmar' oder Kombinationen aus verschiedenen Sorten.

**EXTRA-TIPP:** Faule bauen nur im Frühjahr und Herbst Salat an. Dann ist der Gießaufwand viel geringer als im Sommer, und es besteht weniger Gefahr der vorzeitigen Blütenbildung.



## FREILAND-GURKE

*Cucumis sativus*

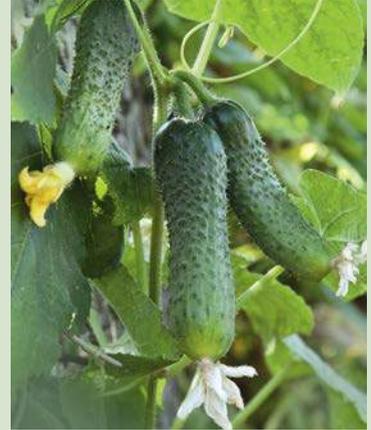
**ANBAU:** Ab Mitte Mai (nach den Eisheiligen) Jungpflanzen in großen Kübeln mit mindestens 20 Liter nährstoffreicher Erde kultivieren. Bitte die empfindlichen Wurzeln vorsichtig behandeln und nicht abknicken. Bei einem späteren Kälteeinbruch Pflanze mit einem Vlies abdecken.

**PFLEGE:** Nach dem Einpflanzen die Stängelbasis mit Erde anhäufeln, mit Stroh mulchen. Immer gut feucht halten, sonst werden die Früchte bitter. Die Starkzehrer regelmäßig düngen. An Rankgitter hochbinden oder hängend anbauen.

**SORTEN:** Gurken mit kleineren Früchten wie 'Tanja', 'Diamant', 'Mini Stars' F1 sind schneller genussreif.

**ERNT:** Setzen bis in den Herbst hinein Früchte an.

**EXTRA-TIPP:** Sorten mit vielen kleinen Früchten wie 'Mini Stars' oder 'Balkon-Freude' eignen sich hervorragend für den hängenden Anbau. Im Herbst einfach abräumen.



## SCHNITTLAUCH

*Allium schoenoprasum*

**ANBAU:** Den gekauften Schnittlauch baldmöglichst in ein größeres Gefäß umpflanzen. Im Unterschied zu anderen Kräutern braucht Schnittlauch etwas nährstoffreichere Erde. Auf gute Drainage im Untergrund achten.

**PFLEGE:** Immer leicht feucht halten. Wird der Topf zu klein, wird die Pflanze geteilt.

**SORTEN:** Die Sorte 'Profusion' bildet keine Samen, die Blüten bleiben deshalb lange zart und schmecken gut.

**ERNT:** Rund 1 cm über der Erde mit der Schere oder dem Messer kleine Büschel abschneiden, wächst zügig nach.

**EXTRA-TIPP:** Die Blüten lassen sich als essbare Deko verwenden. Der Schnittlauch überwintert problemlos. Dazu rückt er an eine geschützte Stelle und wird mit Vlies eingemummelt.

# ASIA-SUPPEN-BOWL

## Einheizer mit Rindfleisch und Koriander

FÜR 2 PERSONEN

PRO PERSON: 515 KCAL.

ZUBEREITUNGSZEIT: 22 MIN.

**200 g** Rindfleisch  
**1** Knoblauchzehe  
**1 kleines Stück** Ingwer  
**1 TL** Fischsauce  
**2 EL** Sojasauce  
frisch gemahlener Pfeffer  
**2 EL** Sesamöl (oder Rapsöl)  
**1 EL** Limettensaft  
**2 EL** heller und dunkler Sesam  
**80 g** Mie-Nudeln  
Salz  
**120 g** Chinakohl  
**2** Möhren  
**1 Handvoll**  
Mungobohnensprossen  
**1 EL** Erdnusskerne  
**1/2 Bund** Koriander  
**400 ml** Gemüsebrühe

**1** Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und mit Fisch- und Sojasauce, Pfeffer, Öl und Limettensaft pürieren. 1 EL Sesam unterrühren und das Rindfleisch darin bis zur Verwendung im Kühlschrank marinieren.

**2** Die Mie-Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und fein stifteln. Die Sprossen kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Erdnüsse fein hacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und samt Stielen grob hacken. Die Brühe erhitzen.

**4** Das Rindfleisch in einer Pfanne mitsamt der Marinade ca. 2 Min. bei starker Hitze braten, wenden und kurz weiterbraten.

**TIPP:** Zum Anrichten die Nudeln auf zwei Schüsseln verteilen, Chinakohl, Möhren, Sprossen sowie Fleisch daraufgeben und die Brühe angießen. Die Bowls mit Erdnüssen, Koriander und restlichem Sesam bestreuen und sofort servieren.





## GEMÜSEANBAU UND -ERTE MIT MINIMALEM AUFWAND?

Aber klar doch! Nach dem Motto **clever planen** und **bequem genießen**. Von der Auswahl pflegeleichter Sorten über die Pflege bis zur Ernte – jeder Handgriff sitzt, **spart Zeit und Arbeit**. Bleibt die Qual der Wahl, ob Pflanzen für die feine Asiaküche oder eine herzhaft Brotzeit einziehen dürfen. Jetzt die **einfachen Rezepte** nachkochen, Füße hochlegen und auf dem **Schlaraffenland-Balkon** entspannen.

WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-6450-6



9 783833 864506

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**