

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 17 | 2025

Zutaten

500 g Spargel weiß oder
mehr nach Bedarf 😊
1 TL Rohrohrzucker
Salz + Pfeffer
1 Zwiebel
1 Zitrone
1 EL Butter
300 ml Gemüsebrühe
200 g Saure Sahne
½ Bund Schnittlauch
50 g Mandeln
1 kg Kartoffeln
1 Salat der Woche

Zutaten

500 g Spargel
½ Bund Petersilie
50 g Parmesan
400 g Tagliatelle
½ Zitrone
120 ml Brat-Olivenöl
Salz + Pfeffer + Zucker

Zutaten

500 g Spargel weiß
600 ml Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
30 g Butter
Salz + Pfeffer + Muskat
Kresse
2 EL Olivenöl
Salz + Pfeffer

Spargel mit Zitronen-Mandel-Soße

Zur Feier des Frühlingsgemüse-Starts haben wir gleich 3 Rezeptideen für euch im Gepäck! Los geht's: Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Wasser in einem großen Topf erhitzen. Zucker und Salz zugeben. Spargel je nach Dicke ca. 8-15 Minuten im offenen Topf garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, 2 TL Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Zwiebel darin ca. 3 Minuten andünsten. Schalenabrieb zugeben, mit Brühe ablöschen und 1 Minute weiter köcheln lassen. Saure Sahne einrühren und 1 Minute weiter dünsten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Mandeln klein hacken und in einer Pfanne ohne Öl hellbraun anrösten. Spargel abgießen, gut abtropfen lassen und auf Tellern verteilen. Zitronensoße darüber geben und mit Mandeln garnieren. Dazu passen ein frischer Salat und Kartoffeln! Unbedingt ausprobieren! 😊

Tagliatelle mit gebratenem Spargel

Spargel schälen, die Spitzen auf 5 cm Länge abschneiden und längs halbieren. Die restlichen Stangen in 1 cm große Stücke schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und klein hacken. Parmesan fein reiben. Tagliatelle in Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit 120 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel ca. 5-6 Minuten darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Nudeln abgießen, zum Spargel geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Mit Parmesan und Petersilie bestreuen und servieren. Super einfach und einfach köstlich! 😊

Schnelles Spargelsüppchen

Spargelstangen waschen, schälen und die Schale in etwas kürzere Streifen schneiden. Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und Spargelschalen darin ca. 4 Minuten andünsten, bis sie etwas braun werden. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun die Spargelstangen hineingeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Spargelstangen rausnehmen. Crème fraîche in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Schneebesen etwas verquirlen. Kurz aufkochen und dann ca. 1 Minute köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb geben. Anschließend zusammen mit den Spargelstangen wieder in einen Topf füllen. Suppe nochmal kurz erhitzen, abschmecken und mit Kresse dekorieren. Super einfach und total lecker! 😊

Lasst es euch schmecken