

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW45 | 2024

## Zutaten

für ca. 4 Personen

1 Blumenkohl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter / Margarine  
800 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
400 g Süßkartoffeln  
10 g Ingwer  
1 – 2 EL Sesamöl  
1 TL Curry  
Salz  
Schale von ½ Zitrone  
Pfeffer  
Muskat

## Cremige Blumenkohlsuppe mit gerösteten Süßkartoffeln

Blumenkohl putzen, Strunk entfernen und grob zerkleinern.  
Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken.  
Butter / Margarine in einem Topf schmelzen, die Zwiebelwürfel darin für ca. 2 Minuten glasig anschwitzen. Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen.  
Blumenkohl hineingeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. 5 Minuten vor Kochzeitende die Sahne hinzugeben.  
Süßkartoffel schälen und in haselnussgroße Würfel schneiden.  
Ingwer schälen und fein hacken. Ingwer, Sesamöl, Curry in einer Schüssel miteinander verrühren und kräftig mit Salz würzen. Die Marinade zu den Süßkartoffeln geben, alles gut miteinander vermischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 15 Minuten backen.  
Blumenkohlsuppe fein pürieren, abschmecken mit Salz, Zitronenschale, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Muskat.  
Süßkartoffelwürfel in tiefe Teller geben, mit der Suppe auffüllen und servieren.  
Schnell, einfach und lecker 😊

## Zutaten

für ca. 4 Personen

1 Rettich  
400g Fenchel  
1 rote Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
1 EL Honig / Agavendicksaft  
Salz & Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
1 EL Limettensaft  
1 TL körniger Senf  
1 TL Honig / Agavendicksaft  
4 Stängel Petersilie

## Karamellisiertes Rettich-Fenchel Gemüse

Rettich schälen, die Enden abschneiden, und in dünnere Scheiben schneiden oder hobeln.  
Fenchel putzen, den Strunk entfernen und in etwas breitere Streifen schneiden.  
Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.  
Olivenöl und Honig mit dem Gemüse in einer Schüssel gut vermischen und mit Salz, Pfeffer würzen. In eine feuerfeste Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 190°C Umluft ca. 35 Minuten rösten und karamellisieren.  
In der Zwischenzeit Olivenöl, Limettensaft, Senf, Honig miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.  
Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.  
Das Gemüse auf Teller anrichten, mit dem Dressing marinieren und mit Petersilie bestreut servieren.

Info: Pellkartoffeln, Cous Cous oder gebratene Gnocchis eignen sich sehr gut als Beilage zu diesem Gericht.

Lasst es euch schmecken