

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 43 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

300 g Grünkohl
1 Kg Kartoffeln
400 g Möhren
½ Sellerie
2 Zwiebeln
½ Bund Petersilie
2 – 3 EL Bratöl
1,5 Ltr. Gemüsebrühe
2 – 3 Lorbeerblätter
2 – 3 EL Haferflocken
zart
Salz & Pfeffer
1 TL Senf körnig
1 TL Senf mittelscharf
Rohrohrzucker
Muskat

Schneller, veganer Grünkohleintopf

Die Grünkohlblätter von den dickeren Stielen entfernen und gründlich waschen. Anschließend mit einer Salatschleuder trocken schleudern und die Blätter in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Möhren waschen, schälen, die Enden entfernen, halbieren und in Scheiben schneiden. Sellerie schälen und in kleinere Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, den Grünkohl hinzugeben und kurz mitschwitzen. Kartoffeln, Gemüse, Lorbeerblätter dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Für ca. 20 – 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. 5 Minuten vor Garzeitende die Haferflocken hinzugeben. Die Haferflocken geben dem Eintopf eine Sämigkeit. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Senf, eine Prise Zucker und bei Bedarf mit etwas Muskat.

Info: Für eine nicht vegane Variante, 150 g Bauchspeckwürfel mit 1 EL Öl anbraten, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, dann wie beschrieben fortfahren. Zusätzlich können auch Mettwürste oder ein Stück Kassler mitgekocht werden.

Zutaten für 4 Pers.

400 g Fenchel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Äpfel
½ Bund Petersilie
50 g Walnuskerne
2 EL Bratöl
½ TL Currypulver
100 ml Weißwein
50 ml Gemüsebrühe
50 ml Apfelsaft
150 Crème Fraîche
Salz & Pfeffer
Cayennepfeffer

Cremiges - herbstliches Fenchel - Apfelmüse

Fenchel putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen. Öl in einem Topf erhitzen, Fenchel darin glasig anschwitzen, Zwiebel, Knoblauch, Curry hinzugeben und kurz mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und bei geschlossenem Deckel für ca. 3 Minuten schmoren lassen. Äpfel, Gemüsebrühe, Apfelsaft, Crème Fraîche dazugeben, salzen und wieder bei geschlossenem Deckel für ca. 5 Minuten fertig garen. Anschließend abschmecken mit Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer. Mit gehackter Petersilie, gerösteten Walnüssen garniert servieren.

Info: Tolle Gemüsebeilage zu einem Fischgericht.

Lasst es euch schmecken