

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 32 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

1 Kg Frühkartoffeln
2 EL Olivenöl
Salz
6 Möhren
350 g Porree
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
300 g Tomaten
½ Bund Petersilie
2 EL Olivenbratöl
1 TL Thymian
Pfeffer
Agavendicksaft

Porree — Kartoffelpfanne mit Möhren und Tomaten

Kartoffeln waschen, gründlich mit einer Gemüsebürste abscrubben und in Spalten schneiden. Würzen mit Olivenöl, Salz, auf ein mit Backpapier belegten Backblech geben und bei 180°C Umluft ca. 25 Minuten backen.

Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Porree putzen, der Länge nach halbieren, waschen und in halbe Ringe schneiden.

Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und je nach Größe vierteln oder achteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Möhren darin für ca. 3 Minuten anbraten.

Porree, Zwiebelstreifen, Knoblauch hinzugeben und für ca. 10 Minuten mitbraten.

Die letzten 3 Minuten die Tomaten dazugeben und mitschmoren. Würzen mit Thymian, Salz, Pfeffer und etwas Agavendicksaft. Die Kartoffeln aus dem Ofen unterheben und reichlich Petersilien bestreuen und direkt servieren.

Tipp: Das Grün von den Möhren waschen, trocken schütteln fein hacken und über das Gericht streuen. Anstelle von der Petersilie. 😊

Zutaten

1 Brokkoli
5 Möhren
500 g Pasta oder
800 g Tortellini z.B. Käse
200 ml Sahne
100 ml Milch
100 g Schmelzkäse
2 TL Gemüsepaste
200 g Käse

Brokkoli — Möhren - Pasta Gratin

Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Möhren in kochendes Salzwasser geben und für ca. 3 - 4 Minuten kochen.

Brokkoli hinzugeben und beides bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Pasta / Tortellini nach Packungsanleitung garen und ebenfalls abgießen.

Anschließend Pasta mit dem Gemüse in einer großen Auflaufschale geben und mischen. Sahne, Milch mit der Gemüsebrühe verrühren und darüber gießen.

Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze für ca. 15 Minuten überbacken.

Schnelle, einfaches, leckeres Gericht 😊

Lasst es euch schmecken