

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 37 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

1 Blumenkohl
1 Kohlrabi
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
300 g Tomaten
Salz
2 -3 EL Kokosöl
1 TL Kurkuma
½ Kreuzkümmel
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver
200 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
Sesam weiß / schwarz
Petersilie / Koriander

Ragout von der Kartoffel mit Kohlrabi und Kokosmilch

Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Kohlrabi, putzen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und achteln. Kartoffeln in kochendem Salzwasser für ca. 10 Minuten köcheln lassen, abgießen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer – starker Hitze Blumenkohl, Kohlrabi für ca. 5 -7 Minuten anbraten. 1 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer dazugeben und kurz mit anbraten, Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry, Paprika hinzugeben kurz mitbraten und mit Kokosmilch, Gemüsebrühe auffüllen. Lorbeerblätter, Tomaten hinzugeben und aufkochen. Blumenkohl, Kohlrabi, Kartoffeln dazugeben und für ca. 5 Minuten köcheln lasse. Abschmecken mit Salz, Pfeffer. Gegebenenfalls mit etwas angerührter Speisestärke leicht abbinden. Das Ragout auf tiefe Teller anrichten mit Sesam bestreuen und mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren und servieren.

Zutaten

1 Mango
2 Pfirsich
1 Limette
400 g Joghurt
250 ml
Passionsfruchtsaft
100 ml Sahne
½ Päckchen Vanillezucker
Minze

Mango – Pfirsichshake

Mango schälen, den Kern herauschneiden und das Fruchtfleisch grob würfeln. Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und ebenfalls grob würfeln. Limette waschen, die Schale abreiben, zur Seite stellen und den Rest auspressen. Obst zusammen mit dem Joghurt, Limettensaft fein mixen / pürieren. Passionsfruchtsaft hinzugeben, gut umrühren und in vorgekühlte Gläser füllen. Den Shake bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Den Shake in vorgekühlte Gläser füllen, die Sahne als Topping verwenden und mit Limettenschale und Minze garnieren und sofort servieren.

Tipp: Für einen „Frozen“ Mango-Pfirsichshake, die geschnittenen Früchte für ca. 30 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen und die gefrorenen Früchte einfach mit dem Joghurt mixen.

Lasst es euch schmecken