

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 34 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

400 g Wassermelone
200 g Tomaten
1 Paprika
1 – 2 Knoblauchzehen
Peperoni
1 EL Sojasauce
2 EL Cashewmus
5 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
150 g Tofu natur
1 Zitrone
1 -2 EL Olivenöl

Kaltschale von der Wassermelone mit Tomate

Wassermelone schälen und in grobe Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und auch in Würfel schneiden. Knoblauch schälen.

Von der Peperoni ca. 5 cm abschneiden, halbieren, entkernen, etwas klein schneiden.

Die Menge der verwendeten Peperoni hängt auch davon ab wie scharf sie ist und welche Schärfe das Gericht später haben soll.

Alles zusammen mit Sojasauce, Cashewmus in den Mixer geben und fein pürieren.

Dabei langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen und mit Salz, Pfeffer kräftig abschmecken. Bis zum Servieren min. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Tofu in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Schale von der Zitrone abreiben und die restliche Zitrone auspressen.

Tofu mit der Zitronenschale, 1 -2 EL Zitronensaft, Olivenöl vermischen, mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

Die Kaltschale in tiefe Teller füllen, den marinierten Tofu darüber verteilen und mit dem Basilikum garniert servieren. Schnelles, erfrischendes sommerliches Gericht.



Zutaten

1 Gurke
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleines St. Ingwer
3 Stiele Minze
2 Stiel Koriander
Saft von 1 Limette
150 g Joghurt griechischer
200 g Quark
½ TL Kreuzkümmel
Salz & Pfeffer
1 Knolle Sellerie
2 Eier
80 g Mehl
100 g Semmelbrösel
50 g Mandeln gem.
3 EL Sesam

Sellerieschnitzel mit Gurken Raita

Gurke waschen, die Enden abschneiden, halbieren entkernen und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln. In eine Schüssel geben, etwas salzen, gut vermischen und 20 min. Wasser ziehen lassen. Abtropfen lassen und etwas ausdrücken.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch,

Ingwer schälen und fein hacken. Minze Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt, Quark in eine Schüssel geben und

zusammen mit Gurken, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kräuter, Limettensaft

verrühren und mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer abschmecken.

Sellerieknolle schälen, in ca. 1 – 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser für ca. 8 – 10 Minuten kochen. Anschließend abgießen,

mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Gegebenenfalls mit

Küchenpapier abtupfen. Eier aufschlagen und im tiefen Teller verrühren.

Mehl und Paniermehl, Mandel, Sesammischung in 2 weitere Teller geben.

Selleriescheiben mit Salz, Pfeffer würzen, dann in Mehl wälzen, dann im Ei und zum

Schluss in den Semmelbrösel, diese leicht andrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel bei mittlerer Hitze von beiden

Seiten goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sofort mit dem

Gurken Raita servieren oder im Backofen bei 120°C warmhalten.

Lasst es euch schmecken