

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 23 | 2025

## Zutaten für 4 Pers.

1 Spitzkohl  
1 Zwiebel  
10 g frischen Knoblauch  
10 g Ingwer  
4 Möhren  
3 EL Bratöl  
1 EL Currypulver  
400 ml Gemüsebrühe  
2 Bananen  
200 ml Kokosmilch  
200 ml Sojamilch  
150 g rote Linsen  
Salz & Pfeffer  
Agavendicksaft  
Kresse o. Keimlinge

## Curry vom Spitzkohl mit Möhren und Linsen

Spitzkohl putzen, eventuell die äußeren Blätter entfernen, vierteln, den Strunk wegschneiden und in etwas dickere Streifen schneiden.  
Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken. Möhren waschen, schälen, die Enden entfernen, halbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen die Zwiebelstreifen drain glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer hinzugeben und kurz mitschwitzen. Alles mit Curry bestäuben, etwas anrösten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden, in Topfen geben, alles zusammen aufkochen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Kokosmilch, Sojamilch, Linsen, Spitzkohl, Möhren dazugeben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit etwas Agavendicksaft. Das Curry in tiefe Teller oder Schalen servieren, mit Kresse bestreuen und servieren.

*Tipp: Frische Peperoni verleiht dem Gericht eine feurige Note 😊*

## Zutaten

1 Gurke  
350 g Zucchini  
Salz  
1 rote Zwiebel  
2 EL Weißweinessig  
1 TL Dijon Senf  
1 TL Dill getrocknet  
Pfeffer  
Zucker  
6 – 8 EL Olivenöl

## Schneller Gurken – Zucchini Salat

Gurke, Zucchini waschen, die Enden jeweils abschneiden und einen Hobel in dünne, feine Scheiben hobeln. Salzen gut miteinander vermischen und für 20 Minuten ziehen lassen. Vorsichtig „ausdrücken“ und abgießen.  
Zwiebel schälen und in kleine, feine Würfel schneiden.  
Essig, Senf, Dill verrühren, würzen mit Salz, Pfeffer, Zucker und dabei langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen. Dressing mit den Zwiebeln, Gurken, Zucchini vermischen nochmal abschmecken und servieren.  
Schneller, frischer, sommerlicher Salat 😊

## Zutaten

2 Bananen  
300 g Erdbeeren  
10 Blätter Minze  
300 ml Milch

## Bananensmoothie mit Erdbeeren

Bananen schälen und klein schneiden. Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und gegebenenfalls halbieren. Minze waschen. Alles in einen Mixbecher geben und so lange pürieren mix ein lecker Smoothie entsteht.

Info: Anstelle von Milch kann z.B. Buttermilch oder Sojamilch verwendet werden.

Lasst es euch schmecken