

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 46 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

1 Blumenkohl
400 g Fenchel
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Bratöl
75 ml Weißwein
1200 ml Gemüsebrühe
250 g Walnüsse
½ Bund Petersilie glatt
200 ml Sahne
Salz & Pfeffer
Honig / Agavendicksaft

Cremige Fenchel - Blumenkohlsuppe

Blumenkohl waschen, die Blätter entfernen und in kleine Röschen teilen. Den Fenchel putzen, halbieren, den Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Fenchelstücke, Knoblauch hinzugeben und alles für ca. 2 Minuten mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Blumenkohl dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und alles bei mittlerer Hitze für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Walnüsse knacken, die Kerne heraustrennen und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend abkühlen lassen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Sahne zur Suppe geben, vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Honig/Agavendicksaft. Suppe in tiefe Teller gleichmäßig verteilen, mit Walnüssen, Petersilie bestreuen und servieren.

Info: Zur Suppe ein schönes, frischer Walnuss Ciabatta reichen.

Als Topping kann auch gewürfelter, gebratener Räuchertofu verwendet werden.

Zutaten

400 g rote Bete
50 g dunkle Kuvertüre
2 TL weiche Butter
3 Eier
50 ml Milch
50 g Zucker
1 Prise Salz
100 g Mehl
50 g Haferflocken Feinblatt
100 g Mandeln gemahlen
2 TL Backpulver
50 ml Öl

Rote Bete Muffins

Rote Bete in einen Topf geben, mit ausreichend Wasser bedecken, salzen und garkochen. Abkühlen lassen, schälen und alles fein pürieren. Kuvertüre zerkleinern und mit der Butter langsam schmelzen. Eier, Milch, Zucker, Salz miteinander verrühren und die pürierte rote Bete hinzugeben. Mehl, Haferflocken, Mandeln, Backpulver vermischen und unter die Eiermischung rühren. Öl und die geschmolzene Kuvertüre hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Muffinformen mit Papierförmchen auslegen, den Teig gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160° C Umluft für ca. 20 - 25 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Lasst es euch schmecken