

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 33 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

300 g Buschbohnen
Salz
1 Spitzkohl
500 g Cherrytomaten
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen frisch
100 g Fetakäse
200 g Crème Fraîche
5 EL Milch
2 EL Pesto verde / rosso
3 EL Olivenbratöl
100 ml Gemüsebrühe
3 Zweige Basilikum
1 TL Thymian
Pfeffer
Rohrohrzucker
12 Lasagneplatten

Lasagne mit Bohnen und Spitzkohl

Bohnen putzen, je nach Größe halbieren oder dritteln und in kochendem Salzwasser für ca. 4 Minuten kochen. Anschließend abgießen, kurz abschrecken und abtropfen lassen. Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen, halbieren oder vierteln. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die äußere Schale vom Knoblauch entfernen und die Zehen fein hacken. Fetakäse zerbröckeln, mit Crème Fraîche, Pesto, Milch verrühren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Spitzkohl darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten. Bohnen, Tomaten dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 7 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Blätter vom Basilikum fein schneiden und zusammen mit Thymian, Salz, Pfeffer und etwas Zucker zur Gemüsemischung geben und abschmecken. In der Zwischenzeit, die Lasagneplatten in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten. Dabei gelegentlich umrühren, damit sie nicht zusammenkleben. Nun jeweils die einzelnen Portionen schichten. Als erstes eine Lasagneplatte in einen tieferen Teller geben, Soße darüber geben und so weiter schichten, mit einer Lasagneplatte abschließen. Käsecreme als Topping verwenden und servieren.

Zutaten

8 EL Butter
250 g Quark
125 g Mehl
80 g Weichweizengrieß
1 EL Apfelmus
2 EL Agavendicksaft
8 Zwetschgen
Salz
60 g Semmelbrösel
40 g Mandel gem.
Zimt
4 – 5 EL Rohrohrzucker
Puderzucker

Zwetschgenknödel

2 EL Butter in einem Topf schmelzen lassen. Butter, Quark, Mehl, Weichweizengrieß, Apfelmus, Agavendicksaft in einer Schüssel zu einem Teig verkneten und für min. 1 Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Nun die Zwetschgen mit dem Teig umhüllen und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser für ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln / ziehen lassen. Die Knödel sollten so ca. 5 Minuten an der Oberfläche schwimmen, dann erst herausnehmen. In der Zwischenzeit 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen, die Semmelbrösel, Mandel darin leicht anbraten. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Brösel auf einen Teller geben und auskühlen lassen, dann mit etwas Zimt verfeinern. 4 EL Butter in einem Topf erwärmen, mit 2 EL Zucker oder 2 EL Agavendicksaft süßen. Die fertigen Knödel in den Semmelbrösel wenden, mit Puderzucker bestäuben und mit der süßen Butter servieren.

Tipp: Der klebrige Teig lässt sich einfacher verarbeiten, wenn die Hände etwas nass / feucht sind.

Lasst es euch schmecken