

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 06 | 2025

Zutaten

für ca. 4 Personen

500 g Rettich schwarz
500 g Fenchel
1 Landgurke
2 Frühlingszwiebeln
1/3 Bund Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 EL Balsamicoessig weiß
Je 1 TL Senf süß & körnig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rettich – Fenchelsalat mit Gurke & Frühlingszwiebeln

Rettich schälen, mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden oder über die grobe Seite einer Vierkantreib raspeln. Fencheln putzen, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Gurke waschen und klein würfeln. Gemüse in einer Schüssel miteinander vermischen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronensaft, Balsamicoessig, Senf miteinander verrühren und dabei langsam das Öl hineinlaufen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, zu dem Gemüse geben und mit der Petersilie unterheben. Für ca. 15 Minuten ziehen lassen und ggf. abschmecken.

Tip: Bei Bedarf kann das Gericht mit Blutorangenfilets noch verfeinert werden

Zutaten

500 g Süßkartoffel
2 Äpfel
1 kleine Zwiebel
1 -2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer ca. 1 cm
2 EL Bratöl
1 EL Tomatenmark
2 EL Essig z.B. Apfel oder weißer Balsamico
150 ml Gemüsebrühe
30 g Cashewkerne

Aufstrich von Süßkartoffel und Apfel

Süßkartoffel und Äpfel waschen. Süßkartoffeln schälen, den Apfel entkernen und alles grob würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Süßkartoffeln zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer für ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomatenmark dazugeben kurz mitbraten und mit Essig, Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. In der Zwischenzeit die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Süßkartoffeln, kurz ausdampfen lassen, Cashewkerne dazugeben und alles zu einer glatten Masse pürieren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Tip: Den Brotaufstrich direkt frisch mit frischem Baguette oder Vollkornbrot servieren oder in saubere Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten

500 g Süßkartoffeln
200 g Mehl
150 g Zucker
50 g Backkakao
8 g Backpulver, 5 g Zimt
120 ml Öl
100 g Apfelmus
75 ml Hafermilch
1 Prise Salz, Muskat,
Nelke
180 g dunkle Schokolade
3 EL Agavendicksaft
Etwas Hafermilch

Schokoladenkuchen mit Süßkartoffel

Süßkartoffeln schälen, die eine Hälfte raspeln und die andere klein würfeln. Die Würfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten bei 180°C Umluft für 15 – 20 Minuten garen, bis sie weich sind. Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver, Gewürze in einer Schüssel vermischen. Apfelmus, Hafermilch, Öl dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. 80 g Schokolade grob hacken oder raspeln und zusammen mit den rohen Süßkartoffeln zum Teig geben und unterheben. Eine Kastenform gut ausfetten mit etwas Mehl bestreuen / ausklopfen und im Ofen bei 180°C ca. 50 Minuten backen. Garprobe. Kuchen komplett auskühlen lassen! 100 g Schokoladen im Wasserbad langsam schmelzen, und mit den Süßkartoffeln, Agavendicksaft, etwas Hafermilch gut pürieren. Auf den abgekühlten Kuchen gleichmäßig verteilen und ggf. mit etwas Kakaopulver bestreut servieren.

Lasst es euch schmecken