

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 44 | 2025

## Zutaten für 4 Pers.

1 Kg Kartoffeln mehlig.  
Salz  
1 Bund Stielmus  
300 ml Milch  
50 g Butter  
Muskat  
1 Spitzkohl  
400 g Porree  
250 g Cherrytomaten  
4 EL Bratöl  
1 EL Tomatenmark  
200 ml Gemüsebrühe  
1 TL Thymian  
½ - 1 TL Paprikapulver  
Rauchpaprikapulver  
Pfeffer  
Honig

## Grüner Sheperd's Pie

Kartoffeln schälen und im Salzwasser gar kochen, abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. In der Zwischenzeit Stielmus waschen, etwas trocken schütteln und fein runterschneiden. Stielmus, Milch, Butter in einem Topf erhitzen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die zerdrückten Kartoffeln mit der Milch zu einem glatten Püree verarbeiten und mit Salz, Muskat abschmecken. Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, vierteln, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Porree halbieren, gründlich waschen und in halbe Ringe schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spitzkohl darin anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Wieder 2 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und den geschnittenen Porree darin ebenfalls anbraten. Tomatenmark hineingeben und kurz mitrösten. Spitzkohl, halbierte Cherrytomaten, Gemüsebrühe hinzugeben, einmal aufkochen und mit Thymian, Paprika, Rauchpaprika (nach Geschmack) Salz, Pfeffer, etwas Agavendicksaft abschmecken. Das Gemüse in eine Auflaufschale geben und den Kartoffelstampf gleichmäßig darauf verteilen oder die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und Rosetten auf das Gemüse spritzen. Die Auflaufschale im vorgeheizten Ofen bei 180° C Umluft für ca. 25 – 30 Minuten backen.

## Zutaten

75 g Walnuskerne  
350 g Ringelbete  
150 g Trauben rot  
2 EL Balsamicoessig hell  
5 – 6 EL Olivenöl  
½ TL Dijonsenf  
1 TL Agavendicksaft  
Salz & Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch

## Salat von Ringelbete mit Trauben und Walnuss

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Ringelbete schälen und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln. Trauben waschen und halbieren. Essig, Senf, Agavendicksaft in einer Schüssel verrühren, würzen mit Salz, Pfeffer. Olivenöl unter ständigem Rühren hineinlaufen lassen, bis ein Dressing entsteht. Abschmecken mit Salz, Pfeffer. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter das Dressing rühren. Dressing zur Ringelbete geben, gut miteinander vermischen, Trauben unterheben und mit den gerösteten Walnüssen garniert servieren.

Lasst es euch schmecken