

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW44 | 2024

Zutaten

für ca. 4 Personen

50 g Erdnüsse
1 Zwiebel
700 g Kartoffeln
1 Spitzkohl
4 Möhren
1 Brokkoli
2 EL Bratöl
1 TL Curry
½ TL Paprika geräuchert
½ TL Kreuzkümmel
300 ml Gemüsebrühe
½ Bund Petersilie
2 EL Sojasauce
Pfeffer & Salz

Schnelle Spitzkohlpfanne mit Brokkoli und Möhren

Erdnüsse ohne Öl in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen.
Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
Spitzkohl vierteln, den Strunk, die äußeren Blätter entfernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in kleinere Röschen teilen.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin ca. 10 Minuten von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Möhren nach 5 Minuten dazugeben und ebenfalls mitbraten. Zwiebel, Spitzkohl hinzugeben und für 2 -3 Minuten mitbraten. Curry, Paprika, Kreuzkümmel hineingeben kurz anbraten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Brokkoli dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 8 Minuten köcheln lassen.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Abschmecken mit Sojasauce, Pfeffer und gegebenenfalls Salz.
Ein paar Minuten bei kleiner Hitze und ohne Deckel ziehen lassen. Saure Sahne hinzugeben, mit gehackter Petersilie, Erdnüssen garnieren und servieren.

Zutaten

für ca. 4 Personen

1 Kohlrabi
Salz
1 Gurke
350 g Cherrytomaten
400 g Gnocchi
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Passata
200 ml Sahne
Pfeffer
1 TL Dill getr.
150 g Gruyère
½ Bund Petersilie

Überbackene Gnocchi mit Kohlrabi, Gurke & Tomate

Kohlrabi putzen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
Gurken waschen, halbieren, die Enden, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
Gnocchi in eine gefettete Auflaufform geben, das Gemüse darüber verteilen. Gemüsebrühe, Passata, Sahne miteinander vermischen, kräftig mit Salz, Pfeffer, Dill abschmecken und gleichmäßig in der Auflaufform verteilen.
Käse reiben und darüber gleichmäßig verteilen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 25 Minuten backen.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Den Auflauf mit Petersilie bestreut servieren.

Lasst es euch schmecken