

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 49 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

300 g Grünkohl
2 Frühlingszwiebeln
200 g Erdnüsse
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
1 Stange Zitronengras
4 EL Sesamöl
1 TL Currypaste rot
2 EL Fischsauce
1 EL Sojasauce
1250 ml Gemüsebrühe
Salz
200 g Soba / Ramen Nudeln o.
Udon / Reis Nudeln
200 g Champignons

Ramensuppe mit Grünkohl

Die harten Blattrippen von den Grünkohlblättern entfernen, die Blätter gründlich waschen und trockenschleudern. Anschließend in Streifen schneiden oder grob zupfen. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Erdnüsse knacken und die Kerne grob hacken. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras mit einem Messer andrücken und die äußeren Schichten entfernen. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze Zwiebeln, Knoblauch, Zitronengras für ca. 3 Minuten andünsten. Currypaste hinzugeben und für ca. 2 Minuten mitrösten. Fischsauce, Sojasauce, Gemüsebrühe dazugeben, einmal aufkochen und dann bei halbgeschlossenem Deckel für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Grünkohl hinzugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken mit etwas Salz. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Champignons putzen und vierteln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin kurz bei starker Hitze anbraten. Champignons, Nudeln in tiefe Schalen geben, Brühe mit Grünkohl dazugeben und mit Frühlingszwiebeln, Erdnüsse bestreut servieren.

Info: Für eine vegane Variante, die Fischsauce mit einer veganen Fischsauce austauschen und / oder etwas mehr Sojasauce hinzugeben.

Für die feurige Note etwas Chili über die Suppe geben.

Zutaten

1 kg Kartoffeln
400 g Pastinaken
1 Bund Petersilie
2 Eier
2 -3 EL Speisestärke
Salz & Pfeffer
1 EL Öl
1 Apfel
250 g Schmand
1 Zitrone
Zucker
Feldsalat

Rösti mit Kartoffeln und Pastinake

Kartoffeln, Pastinaken schälen und über die grobe Seite der Vierkantreibe in eine Schüssel raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Eier, Speisestärke, die Hälfte der Petersilie dazugeben, gut vermengen und würzen mit Salz, Pfeffer. Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl bestreichen. Die Röstimassee mit einem Löffel in 12 gleich große Portionen auf dem Blech verteilen und zu Röstis formen. Im vorgeheizten Backofen bei 230 °C Umluft für ca. 15 – 18 Minuten backen. Nach etwa 10 Minuten die Röstis wenden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schmand, die restliche Petersilie, Apfelwürfel miteinander verrühren, würzen mit Salz, Pfeffer, eventuell Zucker und etwas abgeriebener Zitronenschale. Die Röstis auf Teller geben, zusammen mit dem Dip und einem Feldsalat mit Dressing nach Wahl servieren.

Lasst es euch schmecken