

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW38 | 2024

Zutaten

für ca. 4 Personen

- 1 Spitzkohl
- 1 Fenchelknolle
- Salz
- 2 Äpfel
- 1/3 Bund Stielmus
- 1 TL Thymian
- 1 TL Schwarzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Saft von 1 Limette
- 1 Spitzpaprika

Spitzkohl-Fenchel-Stielmus-Salat

Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen, halbieren, Strunk entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Alles zusammen mit etwas Salz in einer Schüssel gut durchkneten, bis sich die Gemüstreifen weich anfühlen. Für 20 Minuten ziehen lassen, das überschüssige Wasser abschütten und gegebenenfalls das Gemüse auch noch leicht ausdrücken. Äpfel waschen, mit einem Kerngehäuseausstecher entkernen, und in Würfel schneiden, zum Gemüse geben. Stielmus waschen, trocken schütteln, fein herunterschneiden und dazugeben. Thymian, Schwarzkümmel, Olivenöl hineingeben, alles gut miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, gegebenenfalls Agavendicksaft abschmecken. Paprika waschen, halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden und unter den Salat, mischen.

Zutaten

für ca. 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Bratöl
- 200 g rote Linsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 250 g Cherrytomaten
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- Balsamicoessig dunkel
- ½ Bund Stielmus
- 4 Spitzpaprika

Gefüllte Spitzpaprika

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig andünsten, Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten. Linsen hinzugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und alles für ca. 12 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Tomaten waschen, halbieren oder vierteln, zusammen mit Thymian, Rosmarin zu den Linsen geben und einmal aufkochen lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig. Stielmus waschen, trocken schütteln, grob hacken und unter die Linsen geben. Paprika waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und mit den Linsen füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C ca. 10 – 15 Minuten backen.

Info: Bei Bedarf die gefüllten Paprikaschoten vor dem Backen mit etwas Käse bestreuen.

Lasst es euch schmecken