

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 14 | 2025

Zutaten

für ca. 4 Personen

1 Knolle Sellerie ca. 1 Kg

Salz

1 Bund Radieschen

250 g Quark 20%

100 g Joghurt

1 TL Agavendicksaft

Pfeffer

1 Kg Drillinge

3 EL Olivenöl

1 TL Thymian

3 EL Mehl

100 g Semmelbrösel

3 EL Sesam

2 Eier

Sellerieschnitzel mit Drillingen und Radieschenquark

Drillinge, Radieschen endlich wieder aus der Region 😊

Sellerie putzen, schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, je nach Größe / Dicke der Knolle gegebenenfalls die Scheiben halbieren und für ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser kochen. Anschließend abgießen, gut abtropfen lassen und eventuell mit Küchenpapier trocken tupfen.

Radieschen waschen, putzen, die Enden abschneiden, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Blätter ebenfalls fein schneiden.

Quark, Joghurt miteinander verrühren, Radieschenscheiben, die Blätter unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft abschmecken.

Kartoffeln waschen, mit einer Gemüsebürste säubern, halbieren, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian vermischen. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft für ca. 25 – 30 Minuten backen.

Mehl in einen tiefen Teller geben, Semmelbrösel und Sesam in einem zweiten Teller mischen. Eier in einem weiteren Teller verquirlen.

Sellerie leicht mit Salz, Pfeffer würzen, zuerst im Mehl, dann im Ei und anschließen in der Semmelbröselmischung wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Sellerieschnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Im Ofen warmhalten und die restlichen Sellerieschnitzel ebenfalls so zubereiten. Schnitzel zusammen mit den Drillingen, Quark zusammen auf Teller anrichten und servieren.

Tipp: Hierzu passt auch frischer Blattspinat

Zutaten

100 g Spinat

3 Stangen Sellerie

1 Apfel

½ Avocado

Saft von 1 Limette

250 ml Reis-Kokosdrink

Salz

1 Prise Cayennepfeffer

Spinat Smoothie mit Apfel und Avocado

Spinat gründlich waschen, abtropfen lassen, eventuell die Stielenden entfernen und klein schneiden. Sellerie waschen und klein schneiden.

Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der der Schale nehmen.

Alles in einen Mixer geben, 5 Eiswürfel dazugeben und feinpürrieren.

Den Smoothie direkt servieren und genießen.

Lasst es euch schmecken