

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 12 | 2025

Zutaten

für ca. 4 Personen

500 g Pastinake
500 g Brokkoli
2 Zwiebeln
30 Butter
750 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz & Pfeffer
Muskat
2 Laugenstangen
50 g Käse gerieben
6 Stiele Petersilie

Pastinaken – Brokkolicremesuppe

Pastinake schälen, das obere Ende entfernen und in grobe Stücke schneiden.
Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, den Strunk gut schälen und klein schneiden.
Zwiebel schälen und ebenfalls grob würfeln.
Margarine in einem Topf schmelzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, das Gemüse hinzugeben und auch kurz mit anbraten. Gemüsebrühe hinzugeben und alles für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren, Sahne dazugeben einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Laugenstangen oder Laugenbrezel in kleine Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft für ca. 10 Minuten backen / rösten.
Petersilie waschen trocken, schütteln und fein hacken.
Die fertige Suppe in tiefe Teller geben, mit den Laugenkäsecroutons und der gehackten Petersilie garnieren und servieren.

Zutaten

für ca. 4 Personen

500 g Brokkoli
1 Kohlrabi
2 – 3 Äpfel
½ Bund Radieschen
1 rote Zwiebel
25g Pinienkernen
25g Sonnenblumenkerne
3 EL Apfelessig
2 TL Senf
1 – 2 EL Agavendicksaft
8 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Brokkolisalat mit Kohlrabi und Apfel

Brokkoli putzen in Röschen teilen und klein schneiden oder feiner hacken.
Kohlrabi schälen und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln.
Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Pinienkerne, Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen.
Für das Dressing Apfelessig, Senf, Agavendicksaft in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer mixen. Unter ständigem Mixen das Olivenöl langsam hineinlaufen lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer kräftig abschmecken.
Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Dressing gut miteinander vermischen, kurz ziehen lassen und gegebenenfalls nochmal abschmecken. Den Salat mit den gerösteten Kernen garnieren und servieren.

Lasst es euch schmecken