

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 39 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

750 g Kartoffeln
4 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
½ Kürbis
2 Zwiebeln
10 g frischer Ingwer
½ TL Paprikapulver
250 g Pflaumen rot
2 Äpfel
½ Bund Petersilie

Kartoffel – Kürbisgemüse aus dem Ofen mit Pflaumen

Kartoffeln waschen und mit einer Bürste gründlich abbürsten und in Spalten schneiden. Würzen mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, gut miteinander vermischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 190°C Umluft ca. 20 Minuten backen.

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Kürbis, Zwiebel, Ingwer, Paprikapulver, 2 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen, zu den Kartoffeln auf das Backblech geben und für weitere 20 Minuten garen.

Pflaumen, Äpfel waschen, halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden, wenn die Garzeit vom Kürbis vorbei ist, hinzugeben und für ca. 5 Minuten weiter backen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Anschließend herausnehmen, mit gehackter Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Zutaten für 4 Pers.

1 Kohlrabi
2 EL Olivenöl
½ TL Kurkuma
1 TL Curry
½ TL Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
Salz & Pfeffer
2 Äpfel
Hummus

Gerösteter Kohlrabi mit Äpfeln und Hummus

Kohlrabi putzen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.

ÖL mit Kurkuma, Curry, Kreuzkümmel, etwas Cayennepfeffer verrühren und den Kohlrabi damit marinieren. Ca. 15 Minuten marinieren und mit Salz, Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20 Minuten bei 180°C rösten.

Äpfel schälen, viertel, entkernen und in Spalten schneiden. Nach den 20 Minuten die Äpfel zum Kohlrabi geben und für ca. 5 Minuten weiter rösten.

Kohlrabigemüse zusammen mit Hummus servieren.

Hierzu kann noch ein frischer, knackiger Salat mit einem Dressing nach Wahl gereicht werden.

Salat der Woche

Info: Anstelle eines „klassischen“ Hummus kann auch z.B. ein Hummus vom gerösteten Blumenkohl dazu gereicht werden. Rezept KW47 / 2024