

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW43 | 2024

Zutaten

für ca. 4 Personen

1 Knoblauchzehe
1 St. Ingwer, walnussgroß
200 g Porree
300 g Naturtofu
3 EL Sojasoße
6 EL Weizenmehl 405
6 EL Semmelbrösel
2 Eier
Salz + Pfeffer
8 EL Sesam
4 EL Brat- & Backöl

100 g Erdnussmus
150 g Mayonnaise
5 EL Orangensaft
1 EL Sojasoße

Porree-Tofu-Medaillons mit Erdnuss-Mayo

Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Porree putzen, der Länge nach vierteln, waschen und in 3 mm dicke Stücke schneiden. Tofu abtropfen lassen und mit den Fingern zerkrümeln. Mit Porree, Knoblauch und der Hälfte des Ingwers vermischen. Sojasoße, Mehl, Semmelbrösel und Eier zugeben und mit den Händen gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayo Erdnussmus mit (veganer) Mayonnaise und Orangensaft mischen. Mit Sojasoße abschmecken.

Sesam auf einem flachen Teller geben. Aus der Bratlingmasse mit feuchten Händen 12 Medaillons formen und in Sesam wenden. Portionsweise Öl in einer Pfanne erhitzen und nach und nach die Medaillons ca. 5 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze ausbacken.

Mit Mayonnaise und einem schnellen Rote-Bete-Salat servieren! 😊
Unbedingt ausprobieren - soo köstlich!

Zutaten

für ca. 4 Personen

Kartoffeln:
1 kg Kartoffeln
200 ml Milch/Hafer Cuisine
100 g Butter/Margarine
Salz + Muskat
1 Bund Stielmus

Für den Sellerie:

1 Knollensellerie
2 Eier
80 g Weizenmehl 405
60 g Parmesan
60 g gemahlene Mandeln
5 EL Brat- & Backöl

Für die Soße:

100 g Zwiebeln
500 g Steinchampignons
2 EL Brat-& Backöl
1 EL Tomatenmark
2 EL Weizenmehl 405
250 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne/Hafer Cuisine
1 EL Sojasoße
1 Bund Petersilie
1 Kresse Rettich Daikon

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser ca. 20-25 Minuten garkochen. Milch/Hafer Cuisine und Butter/Margarine in einem Topf erhitzen. 1 TL Salz und eine Messerspitze Muskat zugeben. Kartoffeln abgießen, stampfen, Milch-Butter-Mischung zugeben und gut vermengen. Stielmus putzen, gründlich waschen, Enden entfernen und den Rest kleinhacken. In ein Sieb geben und mit heißem Wasser begießen. Anschließend unters Kartoffelpüree rühren.

Inzwischen Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Sellerie abgießen und mit einem sauberen Handtuch trocken tupfen.

Für die Soße Zwiebeln schälen und fein würfeln. Steinchampignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomatenmark unterrühren und 2 Minuten mitbraten. Mit Mehl bestäuben.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, dabei gut umrühren. Sahne oder Hafer Cuisine zugeben, alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.

Petersilie kalt abrauchen, trockenschütteln und fein hacken.

2 EL für die Garnitur zur Seite legen und den Rest unterrühren.

Im geschlossenen Topf bei niedriger Hitze warmhalten.

Weiter für die Sellerieschnitzel Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen.

Auf einen flachen Teller restliches Mehl geben. Parmesan fein reiben und auf einem anderen flachen Teller mit Mandeln mischen. Selleriescheiben kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Erst in Mehl, dann in Eimasse und anschließend in Mandel-Parmesanmischung wenden. Die Panade mit den Händen etwas andrücken.

Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen und Sellerieschnitzel von jeder Seite ca. 3-4 Minuten anbraten. Auf Küchenrolle abtropfen lassen.

Anschließend mit Stielmus-Kartoffelpüree und Jägersoße servieren.

Lasst es euch schmecken