

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW23 | 2024

Zutaten

15 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1/3 Peperoni
1-2 Auberginen
1 Spitzkohl
1/2 Bund Petersilie
2 EL Bratöl
1 TL Senfkörner
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala
1 TL Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
250 g rote Linsen
600 ml Gemüsebrühe
1 Limette

Linseneintopf indisch mit Aubergine und Spitzkohl

Ingwer, Knoblauch schälen und fein hacken.
Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
Peperoni waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken.
2 Auberginen waschen, Enden abschneiden und in Würfel schneiden.
Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln dazugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Ingwer, Knoblauch, Peperoni hinzugeben und für eine weitere Minute mitbraten.
Senfkörner, Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprikapulver hinzugeben, kurz mit anbraten, Tomatenmark, Auberginen hineingeben und ebenfalls kurz anbraten.
Linsen in einem Sieb abwaschen. Linsen und Spitzkohl dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Limette abwaschen, Schale abreiben und auspressen.
Abschmecken mit Limettensaft, Limettenschale, Salz und Pfeffer.
Eintopf in Schalen anrichten und mit reichlich Petersilie bestreut servieren.

Info: Zu diesem Gericht kann Naan-Brot, Baguette oder auch Reis gereicht werden.

Zutaten

500 g Erdbeeren
200 g Rohrohrzucker
200 g Mehl
100 g Butter/Margarine

Vanilleeis oder
Vanillesauce

Erdbeer-Crumble

Erdbeeren putzen, waschen auf Küchenpapier abtropfen lassen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine Auflaufform geben.
Mehl, Zucker, Butter oder Margarine in eine Schüssel geben und zu Streuseln kneten.
Die Erdbeeren mit den Streuseln bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 10 -15 Min. goldbraun backen.
Zusammen mit einer Kugel Vanilleeis oder Vanillesauce servieren und genießen. 😊

Lasst es euch schmecken