

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 25 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

1 Spitzkohl
250 g Champignons
350 g Brokkoli
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Pasta z.B. Rigatoni
Salz
3 EL Bratöl
Pfeffer
250 g Ricotta
250 ml Milch
3 Eier
1 Zitrone Saft & Abrieb
1 TL Thymian getr.
1 TL Oregano getr.
100 g Fetakäse
30 g Pinienkerne

Salat der Woche

Spitzkohl – Nudelaufbau mit Champignons & Brokkoli

Spitzkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, vierteln den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Champignons putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin bissfest garen. Nach ungefähr der Hälfte der Garzeit Spitzkohl, Brokkoli hinzugeben und mitkochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin anbraten, Zwiebel dazugeben für ca. 2 Minuten mitbraten, Knoblauch hineingeben und ebenfalls kurz mitbraten. Würzen mit Salz, Pfeffer und auch zur Seite stellen.

Eine Auflaufschale mit 1 EL Öl auspinseln.

Ricotta, Milch, Eier, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Kräuter in einer Schüssel verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer würzen. Nudelmischung, Champignons in die Auflaufschale geben, Ricottasoße darüber gleichmäßig verteilen, Fetakäse darüber zerbröckeln, mit Pinienkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 20 – 25 gratinieren.

Info: Frische Kräuter aus dem heimischen Garten dürfen gerne verwendet werden 😊.
Ein frischer, knackiger Salat kann zusätzlich zu dem Gericht werden.

Zutaten

2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Fenchel
3 Kartoffeln
4 EL Olivenbratöl
1 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
3 EL Walnusskerne
250 g Cherrytomaten
Honig
100 g Blauschimmelkäse

Fenchelsuppe

Zwiebeln, Knoblauch schälen und klein schneiden.

Fenchel putzen, vierteln, den Strunk entfernen, das Grün abschneiden und zur Seite legen. Fenchel in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und auch klein schneiden.

3 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Fenchel, Kartoffeln hineingeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Gemüsebrühe dazugeben, würzen mit Salz, Pfeffer und für ca. 25 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Fenchelgrün hacken. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen lassen und etwas klein hacken.

Cherrytomaten waschen, halbieren und in einer Pfanne mit etwas Öl nur kurz durchschwenken, würzen mit Salz, Pfeffer und zur Seite stellen.

Die Suppe fein pürieren, abschmecken mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit etwas Honig. Tomaten in die Mitte tiefer Teller geben, die Suppe vorsichtig dazugeben und mit Fenchelgrün, Walnüsse und klein gezupften Blauschimmelkäse garniert servieren.

Lasst es euch schmecken