

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 24 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

750 g Drillinge
5 EL Olivenbratöl
Salz & Pfeffer
500 g Spargel weiß
½ Bund Frühlingszwiebeln
2 TL Dijonsenf
2 EL Weißweinessig
1 – 2 TL Honig
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronenöl
1 Zitrone

Kartoffel – Spargelsalat mit Frühlingszwiebeln

Drillinge gründlich waschen und gegebenenfalls mit einer Bürste sauber schrubben. Anschließend im Salzwasser für ca. 20 Minuten garen, abgießen und auskühlen lassen. Je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln.
2 – 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze die Kartoffeln von allen Seiten anbraten, würzen mit Salz, Pfeffer, herausnehmen, in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
Den Spargel schälen, eventuell die holzigen Enden entfernen und die Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Bratöl in der Pfanne erhitzen und die Spargelstücke bei mittlerer Hitze darin ebenfalls anbraten, würzen mit Salz und zu den Kartoffeln geben. Der Spargel sollte gar sein, nicht zu weich, eher mit etwas biss.
Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und auch zu den Kartoffeln geben.
Senf, Essig, Honig verrühren, würzen mit Salz, Pfeffer, die beiden Öle unter ständigem Rühren langsam hineinlaufen lassen.
Das Dressing zur Kartoffel – Spargelmischung geben, vorsichtig unterheben, kurz ziehen lassen. Nochmal abschmecken und gegebenenfalls mit etwas frisch abgeriebener Zitronenschale verfeinern.

Zutaten

1 Mini-Wassermelone
500 g Tomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 – 3 Stiele Minze
4 – 5 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
Chili / Peperoni
150 g Fetakäse

Gaspacho von der Wassermelone

Wassermelone schälen und in kleine Würfel schneiden, 6 EL davon zur Seite stellen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls würfeln.
Schalotte schälen und würfeln. Knoblauch schälen und klein schneiden.
Minzblätter von den Stielen zupfen, ein paar Blätter als Deko zur Seite legen.
Melone, Tomaten, Schalotte, Knoblauch, Minze, 2- 3 EL Olivenöl mit einem Mixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken, kalt stellen. Für eine feurige Note etwas Chili oder Peperoni mit mixen. Fetakäse in kleine Würfel schneiden.
Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Melonenwürfel darin anbraten. Fetawürfel dazu geben und kurz mitbraten. Leicht salzen.
Die gebratenen Melonen – Fetawürfel als Einlage in tiefe Teller geben.
Die Suppe dazugeben mit fein geschnittener Minze und etwas Olivenöl garnieren und servieren.

Lasst es euch schmecken