

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 21 | 2025

## Zutaten für 4 Pers.

200 g Wildreis  
300 g Aubergine  
300 g Paprika rot  
3 Strauchtomaten  
3 EL Bratolivenöl  
Salz & Pfeffer  
3 Frühlingszwiebeln  
1/3 Bund Petersilie  
2 EL Balsamico weiß  
1 EL Honig /  
Agavendicksaft  
1 EL Senf grobkörnig  
6 EL Olivenöl

## Bunter Reissalat mit Aubergine und Paprika

Wildreis nach Packungsanleitung zubereiten und abgießen.

Aubergine waschen, Enden entfernen und in gleichmäßige, mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Aubergine darin anbraten. Paprika hinzugeben und kurz mitbraten. Knoblauch dazugeben ebenfalls kurz mitbraten.

Würzen mit Salz und Pfeffer. Alles zu Seite stellen und abkühlen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Essig, Honig, Senf miteinander verrühren, dabei das Öl unter ständigem Rühren hineinlaufen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Reis mit Auberginengemüse, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Petersilie in einer Schüssel verrühren, das Dressing unterheben, 20 Minuten ziehen lassen und gegebenenfalls noch mal abschmecken.

Ein frischer Salat für die nächsten Grillabende 😊

## Zutaten

200 g Champignons  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Rosmarin, Thymian,  
Petersilie  
3 EL Olivenöl

*Optional:*

*Fetakäse*

## Champignons vom Grill

Champignons putzen und je nach Größe eventuell halbieren oder vierteln. Bei Bedarf können die Champignons auch im Ganzen verarbeitet werden.

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und grob schneiden.

Kräuterwaschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden / hacken.

Alles in eine wiederverwendbare Grillschale geben, würzen mit Salz, Pfeffer und alles gut miteinander vermischen. Auf Grill stellen und für ca. 15 – 20 Minuten schmoren lassen.

*Info: Anstelle auf einem Grill kann das Gericht auch im Backofen zubereitet werden.*

*Bei Bedarf kann das Gericht z.B. mit zerbröckeltem Fetakäse und oder halbierten Kirschtomaten ergänzt werden.*

Lasst es euch schmecken