KISTENREZEPTE

REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 11 | 2025

Pasta mit Zucchini, Mönchsbart und Tomaten

Zutaten
für ca. 4 Personen

450 g Zucchini
2 Fleischtomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehe
1 Bund Mönchsbart
Salz
500 g Pasta z.B. Penne
2 EL Bratöl
Pfeffer
Thymian

Optional:
Parmesan
Chili / Peperoni

Zucchini waschen, die Enden abschneiden, vierteln und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und In Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Wurzeln vom Mönchsbart großzügig abschneiden, gründlich unter fließendem Wasser abspülen, grob abschütteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser für ca. 30 Sek. blanchieren, anschließend am besten mit Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser zubereiten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini darin anbraten, Zwiebel, Knoblauch kurz mit weiterbraten. Tomaten, Mönchsbart dazugeben alles einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Thymian. Die Pasta in tiefe Teller geben und das Gemüse darüber verteilen und servieren.

Tipp: Frisch gehobelter Parmesan verleiht dem Gericht einen schönen Schmelz. Bei Bedarf kann für die gewisse Schärfe dem Gericht etwas Chili oder Peperoni hinzugefügt werden.

Rahmspitzkohl mit Senf

Zutaten
für ca. 4 Personen

1 Spitzkohl
1 Zwiebel
2 EL Bratöl
200 ml Sahne
100 ml Gemüsebrühe
3 TL grober Senf
1 -2 TL Senf
Salz & Pfeffer
Rohrohrzucker

Spitzkohl putzen, vierteln, den dicken Strunk entfernen und in etwas dickere Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Den Spitzkohl hinzugeben, kurz mitbraten und mit Sahne und Brühe aufgießen. Alles für 5 – 10 Minuten köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen den Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Info: Die Gemüsebeilage kann zusammen mit Pellkartoffeln, Eiern oder zu einem Fischgericht gereicht werden.

Lasst es euch schmecken