

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW50 | 2024

Zutaten

für ca. 4 Personen

450 g Möhren
350 g Zucchini
200 g Champignons
½ Knolle Sellerie
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
2 EL Mehl
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Milch
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer
Muskat
200 g Käse gerieben

Bunter Gemüseauflauf

Möhren waschen, schälen, die Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, die Enden entfernen, vierteln und ebenfalls in Scheiben schneiden. Champignons gegebenenfalls putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Sellerie schälen und in kleinere Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten, den Knoblauch hinzugeben und kurz mit anbraten. Mehl hineingeben und einrühren. Gemüsebrühe, Milch dazugeben, Thymian aufkochen lassen und bei kleiner – mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Kartoffeln und das Gemüse in eine große Auflaufform geben, die Soße dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Zutaten

für ca. 4 Personen

50 g Haselnusskerne
600 g Rosenkohl
1 – 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Orangen
100 g Tahini
Saft von 1 Limette
100 g Joghurt
Garam Masala
Ahornsirup / Dattelsirup

Rosenkohl aus dem Ofen mit Tahinisoße

Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Rosenkohl putzen, halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Olivenöl vermischen, würzen mit Salz, Pfeffer und bei 170°C ca. 20 – 25 Minuten backen. Orangen abwaschen, schälen und die einzelnen Filets heraustrennen. Tahini, Limettensaft und Joghurt miteinander verrühren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Garam Masala und Ahornsirup. Die Soße in die Mitte eines Tellers grob verstreichen, den Rosenkohl darüber verteilen und mit den Orangenfilets, den gehackten Haselnüssen garnieren.

Lasst es euch schmecken