

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 45 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

250 g Mehl
125 g Margarine
1 – 2 EL Wasser
Salz
2 Zwiebeln
200 g Champignons
400 g Mangold
400 g Möhren
2 EL Bratöl
Pfeffer
1 TL Oregano
1 Zitrone
Agavendicksaft
200 ml Sahne
100 ml Milch
3 Eier
200 g Bergkäse gerieben

Mangold – Quiche

Aus Mehl, Margarine, Wasser, ½ TL Salz einen Mürbeteig herstellen und auf einem Stück Backpapier ausrollen. Die Quicheform einfetten, mit Mehl bestäuben, den ausgerollten Mürbeteig in die Form legen und abgedeckt für mindestens 30 Minuten kaltstellen. Anschließend den Rand mit den Fingern andrücken.

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Die Stiele von Mangold abtrennen, die Blätter in Streifen schneiden, gründlich waschen und mit einer Salatschleuder trockenschleudern. Möhren waschen, die Enden abschneiden und über die grobe Seite einer Vierkantreib Raspel. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin abraten. Zwiebelstreifen dazugeben und kurz mitbraten. Mangold hinzugeben und für ein paar Minuten ebenfalls mitbraten. Möhren hineingeben und alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Oregano, Zitronensaft, Zitronenschale und etwas Agavendicksaft abschmecken. Mangoldmischung gleichmäßig auf der Quiche verteilen. Sahne, Milch, Eier in einer Schüssel gut verrühren. Bergkäse dazugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Masse über die Gemüsemischung geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- / Unterhitze für ca. 35 -40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und noch heiß genießen.

Zutaten

150 g Kürbisfruchtfleisch
150 ml Apfelsaft
1 Apfel
50 g Haferflocken Kleinblatt
50 ml Öl
200 g Dinkelmehl
2 TL Weinsteinbackpulver

Kürbiskekse ohne Zucker

Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden, mit dem Apfelsaft in einen Topf geben, bei geschlossenem Deckel ein paar Minuten weichkochen und anschließend pürieren. Apfel waschen, mit Schale fein reiben und mit Öl zum Kürbispüree geben und verrühren. Haferflocken, Mehl, Backpulver vermischen und mit dem Kürbispüree gut verrühren. Ist der Teig zu Fest, dann noch etwas Apfelsaft hinzugeben, bis er schön fluffig ist. Den Teig mit einem Teelöffel auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben und darauf achten, dass genügend Abstand zwischen den Keksen ist. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Umluft für etwa 15 – 20 Minuten backen, bis sie schön goldgelb sind.

Lasst es euch schmecken

