

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 46 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

300 g Chicorée
150 g Cherrytomaten
1 Limette
2 EL Olivenöl
1 TL Agavendicksaft
Salz & Pfeffer
1/3 Bund Petersilie
Optional:
*Salzkartoffeln /
Bandnudeln o. Tagliatelle*

Chicorée aus dem Ofen

Vom Chicorée gegebenenfalls die äußeren Blätter entfernen, der Länge nach halbieren und den bitteren Strunk herausschneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Schale von der Limette abreiben und den Rest auspressen. Olivenöl, Limettensaft, Limettenschale, Agavendicksaft in einer Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Marinade mit einem Pinsel auf der Schnittseite des Chicorées bepinseln und in eine Auflaufschale geben. Tomaten mit der übrigen Marinade vermischen und gleichmäßig über dem Chicorée verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft für ca. 20 – 25 Minuten backen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Chicorée mit der Petersilie bestreuen und mit Salzkartoffeln oder Bandnudeln servieren.

Zutaten

300g Hokkaido Kürbis
entkernt
220 g Mehl
2 - 3 TL Backpulver
2 TL Zimt gemahlen
½ TL Muskatnuss gemahlen
¼ TL Ingwer gemahlen
¼ TL Nelken gemahlen
1 Msp, Vanillepulver
½ TL Salz
2 Eier
200 g Zucker
120 ml Öl
60 ml Milch

Kürbis Brot

Kürbisfleisch in kleine Würfel scheiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze für ca. 30 Minuten backen. Anschließend fein pürieren und auskühlen lassen. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Gewürze, Salz vermischen. In einer zweiten Schüssel Kürbispüree, Eier, Zucker, Öl, Milch gut miteinander verrühren. Nun die Kürbismischung zu der Mehlmischung geben und verrühren, nur so lange bis alles vermischt ist. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und die Oberfläche glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Ober- und Unterhitze für ca. 60 – 70 Minuten backen. Garprobe mit dem Holzstäbchen machen und gegebenenfalls noch ein paar Minuten weiter backen. In der Form ungefähr noch 10 – 15 Minuten auskühlen lassen, dann auf ein Gitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Info: 60 g gehackte Walnusskerne / Zartbitterschokolade können unter den Teig gehoben werden.

Zutaten

200 g Flower Sprouts
2 – 3 Möhren
10 g Ingwer
Peperoni
3 Korianderstiele
3 EL Olivenbratöl
100 ml Teriyakisauce
1 - 2 EL Sesam geröstet

Gebratene Flower Sprouts Asia Style

Flower Sprouts putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden, waschen und trockenschleudern. Möhren waschen, schälen, die Enden entfernen und über die Grobe Seite der Vierkantreibe raspeln. Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni (die Menge je nach der gewünschten Schärfe anpassen) halbieren, entkernen und ebenfalls klein schneiden. Koriander klein schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse hinzugeben und gut anbraten. Ingwer, Chili hinzugeben, kurz mitbraten und gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben und kurz köcheln lassen. Teriyakisauce hinzufügen, kurz umrühren, nicht zu lange mitkochen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Koriander, Sesam bestreuen und sofort heiß servieren.

Lasst es euch schmecken