

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 31 | 2025

## Zutaten für 4 Pers.

400 g Vollkornpasta  
250 g bunte  
Cherrytomaten  
350 g Zucchini  
250 g Spitzpaprika  
3 EL Bratolivenöl  
Salz & Pfeffer  
1 Bd. Radieschenblätter  
1 Zitrone  
1 Bund Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
200 g Joghurt 3,5 %  
4 EL Olivenöl

## Frischer sommerlicher Pastasalat mit Zucchini

Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser kochen, abgießen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zucchini waschen, die Enden entfernen, vierteln und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini und Paprika jeweils mit 1 -2 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für ca. 3 Minuten anbraten. Würzen mit Salz und Pfeffer. Radieschenblätter waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls noch etwas ausdrücken. Schale von der Zitrone abreiben und den Rest auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern. Kräuter, Radieschenblätter, Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Eventuell noch etwas Wasser hinzugeben, wenn die gewünschte Konsistenz noch nicht erreicht ist. Pasta, mit dem Gemüse, dem Kräuterjoghurtdressing, Zitronenschale in einer Schüssel vermischen und nochmal abschmecken. Den Salat mit gehobelm Parmesan bestreut servieren.  
Idealer Pastasalat für einen gemütlichen Grillabend 😊.

## Zutaten

1 Kohlrabi  
Salz  
100 g Semmelbrösel  
60 g Parmesan fein  
gerieb.  
2 Eier  
Mehl  
4 - 6 EL Bratöl  
2 Pfirsiche  
100 g Joghurt  
100 g Quark  
Agavendicksaft  
Zitronensaft

## Kohlrabisticks mit Pfirsich-Joghurtdip

Kohlrabi putzen, schälen, in ca. 1 cm dicke Sticks schneiden und in kochendem Salzwasser für ca. 3- 5 Minuten kochen. Sie sollten noch bissfest sein. Abgießen und gut abtropfen lassen. Semmelbrösel, Parmesan miteinander vermischen. Eier aufschlagen und verquirlen. Die Sticks panieren, hierzu sie als erstes in Mehl, dann in Ei zum Schluss in den Bröseln wenden und eventuell leicht andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabisticks bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und in grobe Würfel schneiden. Joghurt, Quark zusammen mit dem Pfirsich pürieren, abschmecken mit etwas Agavendicksaft und Zitronensaft. Kohlrabisticks zusammen mit dem Dip servieren. Leichter, sommerlicher Snack 😊.

Lasst es euch schmecken