

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 40 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

200 g Mangold
Salz
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 Avocado
6 St. Basilikum o. 1 TL getr.
250 g Cherrytomaten
½ Stange Porree
500 g Spaghetti
2 EL Olivenbratöl
Pfeffer
Agavendicksaft
120 g eingeweichte
Cashewkerne
60 ml Olivenöl

Spaghetti mit Mangold-Avocado Pesto

Mangold putzen, waschen, grob klein schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Die Schale von der Zitrone abreiben und den Rest auspressen. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herausnehmen und in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Porree halbieren, gründlich waschen, in halbe, feine Ringe schneiden. Pasta nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser zubereiten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Porree hinzugeben und für ca. 5 Minuten anbraten. Cherrytomaten dazugeben und für ein paar Minuten mitbraten. Würzen mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit etwas Agavendicksaft. Für das Pesto Mangold, Knoblauch, Zitronensaft, Avocado, Basilikum, eingeweichte Cashewkerne, Olivenöl, ca. 150 ml Wasser (Nudelwasser) je nach gewünschter Konsistenz, in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb. Nudeln abgießen, zusammen mit dem Pesto vermischen und in tiefe Teller anrichten, mit Porree-Tomatentopping garnieren und servieren.

Info: Das Gericht kann nach Belieben mit Parmesan verfeinert werden. Cashewkerne sollten ca. 4 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden, besser über Nacht. Anstelle der eingeweichten Cashewkerne kann wahlweise auch ein Cashewmus verwendet werden.

Zutaten für 4 Pers.

1 Blumenkohl
300 g Mangold
1 Porree
300 g Kartoffeln
300g Knollensellerie
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
2 EL Bratöl
1 – 1,5 Liter Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
Majoran

Blumenkohl-Eintopf mit Sellerie und Mangold

Blumenkohl putzen, waschen und in mundgerechte Röschen teilen. Mangold putzen, waschen, die Blätter in etwas breitere Streifen schneiden und die dickeren weißen Stiele in Feinere. Porree halbieren, gründlich waschen und in halbe Ringe schneiden. Kartoffeln, Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Einige Stiele von dem grünen Sellerie waschen, die Stiele klein schneiden und die Blätter fein hacken. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und zu den Sellerieblättern geben. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Das Gemüse hinzugeben (außer die gehackten Sellerieblätter), mit Gemüsebrühe auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Majoran. Den Eintopf mit reichlich gehackten Sellerieblätter, Petersilie bestreuen und servieren.

Lasst es euch schmecken