

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 15 | 2025

Zutaten

für ca. 4 Personen

500 g Möhren
1 Bund Stielmus
500 g Tomaten
500 g Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
150 g Schmand
Salz & Pfeffer
200 g Käse gerieben

Optional:
Speisestärke

Zucchinilasagne mit Möhren und Tomaten

Möhren waschen, schälen, die Enden entfernen und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln.
Stielmus gründlich waschen, gut trocken schütteln, die Wurzel abschneiden und Stielmus klein schneiden.
Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.
Zucchini waschen, die Enden entfernen und längs in dünne Scheiben schneiden / hobeln, mit einem Sparschäler können auch die Scheiben geschnitten werden.
Zwiebel schälen, fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
Öl in einer Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze die Zwiebeln darin glasig andünsten, Knoblauch, Stielmus dazugeben und kurz mit anbraten.
Gemüsebrühe, Sahne, Schmand hineingeben, einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit etwas angerührter Speisestärke abbinden.
In einer Auflaufschale abwechselnd schichten, beginnend mit der Soße, Zucchinis Scheiben, Möhrenraspeln, Tomatenscheiben. Mit der Soße abschließen.
Den geriebenen Käse darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160°C ca. 20 – 25 Minuten backen.

Zutaten

1 Kohlrabi
2 Möhren
2 Äpfel
Saft von ½ Zitrone
1 Zwiebel
75 g Erbsen TK
Salz
100 g Mayonnaise
1 EL Senf grobkörnig
1 TL Currypulver

Optional:
Gewürzgurke
Eier

Cremiger Kohlrabisalat

Kohlrabi putzen, schälen und gleichmäßige Würfel ca. 5x5 mm schneiden.
Möhren waschen, schälen, die Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Äpfel waschen, entkernen, ebenfalls in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft vermischen. Zwiebel schälen und fein würfeln.
Kohlrabi, Möhren in kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten kochen, das Gemüse sollte noch einen etwas Biss haben. Nach 3 Minuten die Erbsen hinzugeben.
Abgießen, etwas abschrecken und gut abtropfen lassen.
Mayonnaise, Senf, Curry miteinander verrühren und mit dem Gemüse, Äpfel zusammen in einer Schüssel vermischen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und eventuell mit etwas Zucker oder Agavendicksaft.

Info: Bei Bedarf kann dem Gericht noch 1-2 Gewürzgurken und oder 2 klein geschnittene hart gekochte Eier hinzugegeben werden.

Lasst es euch schmecken