

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW33 | 2024

Zutaten

1 Honigmelone
1 rote Zwiebel
400 g Strauchtomaten
1 Gurke
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
150 g Oliven schwarz
3 EL Balsamicoessig weiß
1 TL Agavendicksaft
1 – 2 TL Wasser
1 TL Oregano getr.
6 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
1 – 2 EL Kapern
150 g Fetakäse
12 Blätter Minze

Frischer fruchtiger Salat mit Honigmelone und Gurke

Melone schälen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
Tomaten waschen, Strunk entfernen und achteln.
Gurke waschen, Enden abschneiden, gegebenenfalls schälen und würfeln.
Paprika waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.
Oliven abtropfen lassen und halbieren.
Essig, Agavendicksaft, Wasser, Oregano miteinander verrühren, dabei das Olivenöl langsam hineinlaufen lassen und abschmecken mit Salz, Pfeffer.
Melone, Zwiebel, Tomaten, Gurke, Paprika, Oliven, Kapern in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen und für 20 Minuten marinieren.
Anschließend nochmal abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Fetakäse zerbröckeln, über den Salat geben, mit Minze garnieren und servieren.

Tipp: Anstelle des Wassers für das Dressing kann auch gerne Ouzo verwendet werden.

Info: Hierzu kann ein frisch gebackenes Baguette gereicht werden.

Zutaten

50 g Mandelstifte
1-2 Kohlrabi ca. 750 g
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Bratöl
250 ml Gemüsebrühe
100 g Mandelmus
3 EL Sojasauce
Salz & Pfeffer
Schale von 1 Zitrone
500 g Nudeln
12 Blätter Basilikum

Schnelle Kohlrabi-Nudelpfanne

Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen.
Kohlrabi putzen, schälen und in haselnussgroße Würfel schneiden.
Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin ca. 2 – 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Kohlrabi, Knoblauch hinzugeben und ebenfalls für 2 Minuten mitdünsten.
Gemüsebrühe, Mandelmus, Sojasauce gut miteinander verrühren, zum Kohlrabi geben und für ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale.
Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
Anschließend abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Soße vermischen.
Das Pastagericht auf Teller verteilen mit Mandelstiften, Basilikumblättern garnieren und servieren.

*Optional:
Parmesan*

Info: Nach Bedarf frisch geraspeltten Parmesan dazu reichen.

Lasst es euch schmecken