

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 35 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

1 Glas Kichererbsen 350g
500 g Rote Bete frisch
Salz, Pfeffer, Kümmel
2 Knoblauchzehen
2 EL Tahin
6 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
1 rote Zwiebel
150 g Trauben weiß oder
2 Nektarinen
Peperoni
Agavendicksaft
500 g Pilze z.B. Champis
4 EL Olivenbratöl
50 g Mandeln gestiftet
6 Stiele Petersilie

Rote-Bete-Hummus mit Nuss-Pilzen

Kichererbsen in einem Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
Rote Bete in einen Topf geben, gut salzen, etwas Kümmel hinzugeben mit Wasser aufgießen und garkochen. Garprobe mit einem Messer machen, abgießen und auskühlen lassen. Anschließend schälen und in grobe Würfel schneiden.
Knoblauch schälen, zusammen mit Kichererbsen, rote Bete, Tahini in einem Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Dabei Öl und Zitronensaft hineinlaufen lassen.
Zwiebel schälen und in fein Würfel schneiden. Trauben waschen und halbieren.
Zwiebel, Trauben unter das Hummus rühren und abschmecken mit Salz, Pfeffer etwas Peperoni und gegebenenfalls mit etwas Agavendicksaft.
Champignons putzen, halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin anbraten, Mandeln dazugeben und kurz mitbraten. Würzen mit Salz, Pfeffer.
Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und über die Pilze streuen.
Pilze mit dem Hummus zusammen servieren.

Info: Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.

Zutaten für 4 Pers.

4 Süßkartoffeln ca. 600 g
Salz
250 g Cherrytomaten
8 Radieschen
½ Kohlrabi
½ Bund Petersilie
Pfeffer
2 TL Limettensaft
1 -2 EL Olivenöl
½ TL Paprikapulver
Muskat
70 g Käse gerieben

Überbackene Süßkartoffeln mit Kohlrabi und Tomaten

Süßkartoffeln waschen, in einen Topf mit kaltem Salzwasser geben, zum Kochen bringen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen und auskühlen lassen. Die Süßkartoffeln der Länge nach einem Deckel abschneiden.
Das Innere mit einem Löffel herauskratzen, dabei einen ca. 5mm dicken Rand stehen lassen. Den Deckel schälen und zusammen mit dem ausgelösten Fruchtfleisch fein hacken.
Cherrytomaten waschen und vierteln. Radieschen waschen, putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Gehackte Süßkartoffeln mit Tomaten, Radieschen, Kohlrabi, Petersilie in einer Schüssel vermischen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Olivenöl, Paprika, etwas Muskat abschmecken.
In die Süßkartoffeln füllen, mit Käse bestreuen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 10 Minuten gratinieren.

Lasst es euch schmecken