

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 42 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

1 Hokkaidokürbis
Salz & Pfeffer
400 ml Orangensaft
50 g gehobelte Mandeln
2 Zwiebeln
20 g Ingwer
200 g Süßkartoffel
2 EL Bratöl
2 Bananen
1,5 Liter Gemüsebrühe
400 ml Mandelmilch

Optional:
Amaretto

Fruchtige Kürbissuppe mit Süßkartoffel und Banane

Kürbis waschen, die Enden abschneiden, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis von innen mit Salz und Pfeffer würzen, in jede Hälfte ca. 200 ml Orangensaft füllen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft für ca. 45 Minuten garen, bis der Kürbis schon weich ist. Mandel in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Zwiebeln und Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Den Ingwer hinzugeben und auch kurz mit anschwitzen. Bananen schälen, zusammen mit den Süßkartoffeln hineingeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den weichen Kürbis, Mandelmilch dazugeben, gegebenenfalls noch etwas Gemüsebrühe hinzugeben und alles zusammen aufkochen lassen. Mit einem Pürierstab alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller geben, mit gerösteten Mandeln bestreut servieren.

Tip: Die angeschwitzte Zwiebel – Ingwermischung mit 50 ml Amaretto ablöschen, gibt der Suppe ein schönes Mandelaroma.

Zutaten für 4 Pers.

200 g Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Cherrytomaten
1/3 Bund Petersilie
200 g Räuchertofu
5 EL Bratöl
Salz & Pfeffer
1/2 TL Paprikapulver
1/3 TL Paprikapulver
geräuchert

Schnelle Champignon -Tomaten Pfanne mit Tofu

Champignons putzen und vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Cherrytomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden. 1 -2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tofuwürfel darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. 2 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Champignons ebenfalls anbraten, würzen mit Salz, Pfeffer, herausnehmen und auch zur Seite stellen. 1 EL Öl wieder in derselben Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Champignons, Tofu, Cherrytomaten hineingeben, würzen mit Paprika und für 2 -3 Minuten köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, mit reichlich Petersilie bestreuen und servieren.

Info: Zu diesem Gericht können gebratene Gnocchi oder eine Pasta nach Wahl gereicht werden.

Lasst es euch schmecken