

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW51 | 2024

Zutaten

für ca. 4 Personen

350 g Wurzelpetersilie
150 g Sellerie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Bratöl
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Salz & Pfeffer
½ TL Thymian
40 g Mandelblättchen
3 Romatomen
Balsamicoessig hell
Agavendicksaft
1 Schale Krauz
Rotkohlkresse

Cremesuppe von Wurzelpetersilie und Sellerie

Wurzelpetersilie, Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.
Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel hinzugeben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen.
Gemüse hineingeben, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen, würzen mit Salz, Pfeffer, Thymian und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten, zur Seite stellen, abkühlen lassen.
Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.
Tomatenwürfel abschmecken mit Salz, Pfeffer, etwas Balsamicoessig und gegebenenfalls mit etwas Agavendicksaft.
Die Suppe fein pürieren, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft.
Tomatenwürfel in tiefe Teller verteilen, die Suppe vorsichtig hineingeben, mit den Mandelblättchen und etwas Kresse garnieren und servieren.

Zutaten

für ca. 4 Personen

500 g Grünkohl
2 Zwiebeln
30 g Margarine
1 – 2 TL Rohrohrzucker
500 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
1 Kg Drillinge
1 EL Senf
1 EL Senf grobkörnig
25 g Haferflocken

Grünkohl klassisch & vegan

Grünkohl waschen, die Blätter von den dickeren Rippen trennen und klein schneiden.
Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
Margarine in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, Rohrohrzucker dazugeben und etwas karamellisieren lassen. Grünkohl hineingeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen, kurz aufkochen lassen, würzen mit Salz, Pfeffer und für ca. 30 Minuten bei kleiner / mittlerer Hitze köcheln lassen.
In der Zwischenzeit die Drillinge gründlich waschen / abbürsten und im Salzwasser für ca. 25 Minuten kochen.
Den Grünkohl mit Salz, Pfeffer, Senf und eventuell Zucker kräftig abschmecken.
Für die Bindung die Haferflocken einrühren und kurz quellen lassen.
Grünkohl zusammen mit den Drillingen servieren.

Tipp: Für eine nicht vegane Varianten die Margarine durch Schweineschmalz, Gemüsebrühe durch Rinderbrühe / Kasslerfond ersetzen und zusätzlich Speckwürfel zusammen mit den Zwiebeln anbraten.

Lasst es euch schmecken