

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 29 | 2025

## Zutaten für 4 Pers.

450 g dicke Bohnen  
Salz  
400 g Mangold  
250 g Cherrytomaten  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Bratolivenöl  
250 g Risottoreis  
75 ml Weißwein  
2 Lorbeerblätter  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 EL Butter  
50 g Parmesan gerieben  
Pfeffer  
½ - 1 TL Thymian

## Risotto mit Mangold und dicken Bohnen

Bohnenkerne aus den Schoten pellen und in kochendem Salzwasser für ca. 4 Minuten kochen, abgießen, kurz abschrecken, abtropfen lassen und die Kerne aus den Häuten drücken.

Mangold putzen, waschen, die Stiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Die Stiele in ca. 1 cm dicke Stücke / Streifen schneiden, Blätter der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen, die eine in feine Würfel schneiden und die andere in Streifen.

Knoblauch schälen und fein hacken.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Knoblauch, Risottoreis dazugeben und kurz mit anschwitzen. Ablöschen mit Weißwein und Lorbeerblätter hineingeben. Bei kleiner Hitze nach und nach die heiße Gemüsebrühe dazugeben und gelegentlich umrühren und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Butter, Parmesan einrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Mangoldstiele darin anbraten. Zwiebelstreifen dazu geben, kurz mitbraten und zum Schluss die Mangoldblätter hinzugeben und ebenfalls mitbraten für ca. 5 Minuten. Cherrytomaten dazugeben und alles würzen mit Salz, Pfeffer, Thymian.

Risotto in tiefe Teller oder schalen geben, das Gemüse darüber verteilen und servieren.

## Zutaten für 4 Pers.

1 Spitzkohl  
200 g Champignons  
250 g Cherrytomaten  
5 Stiele Petersilie  
1 Zwiebel  
4 EL Bratöl  
Salz, Pfeffer  
Rohrohrzucker  
½ Zitronenschale

## Spitzkohlpfanne mit Champignons und Tomaten

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, vierteln, den Strunk entfernen und in dickere Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Cherrytomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben, kurz mitbraten, würzen mit Salz, Pfeffer und aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze den Spitzkohl darin anbraten. Champignons dazugeben und durchschwenken. Würzen mit Salz, Pfeffer gegebenenfalls etwas Zucker.

Cherrytomaten, gehackte Petersilie unterheben, abschmecken mit geriebener Zitronenschale.

*Info: Zu diesem Gericht können gebratene Spätzle oder Gnocchi serviert werden.*

Lasst es euch schmecken