

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 04 | 2025

Zutaten

für ca. 4 Personen

250 g Flower Sprouts

350 g Pastinaken

350 g Möhren

Salz

3 EL Butter

Muskat

Schale von 1 Zitrone

2 Äpfel

100 g Zucker

50 ml Weißwein

1 Zwiebel

1 EL Bratöl

Pfeffer

Gebratene Flower Sprouts mit Pastinaken - Möhrenpüree und karamellisierten Äpfeln

Flower Sprouts putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Pastinaken, Möhren schälen, die Enden abschneiden und grob würfeln.

Gemüse in Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse muss weich sein. Anschließend abgießen, den Kochfond

auffangen, fein pürieren und je nach gewünschter Konsistenz etwas von dem Kochfond hinzugeben. Abschmecken mit 1 EL Butter, Salz, etwas Zitronenschale und Muskat. Äpfel bei Bedarf schälen, entkernen und in gleichmäßige Spalten schneiden.

Zucker in einer Pfanne erhitzen, einen gleichmäßigen Karamell herstellen, er darf nicht zu dunkeln werden. Die Apfelspalten hinzugeben, direkt mit Weißwein ablöschen, 2 EL Butter hinzugeben und die Apfelspalten darin weich braten.

Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin kurz anschwitzen, die Flower Sprouts hinzugeben und bei mittlerer Hitze

Ca. 5 Minuten mitbraten. Würzen mit Salz und Pfeffer. Das Püree auf Teller anrichten, die Flower Sprouts darüber verteilen, mit den Apfelspalten und der leichten Karamellsoße garnieren, servieren.

Das Püree auf Teller anrichten, die Flower Sprouts darüber verteilen, mit den Apfelspalten und der leichten Karamellsoße garnieren, servieren.

Tipp: Vanille verleiht dem Püree zusätzlich eine besondere Note.

Zutaten

200 g Champignons

1 Brokkoli

Salz

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Bratöl

400 g Passata

Pfeffer

1 TL oder 5 Stängel

Thymian

1 TL Oregano

150 g Käse gerieben

Pilz – Brokkoliauflauf

Champignons putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln.

Brokkoli putzen, in einzelne Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen. Anschließend abgießen und kurz abschrecken.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch dazugeben und für ein paar Minuten mitschwitzen. Passata hinzugeben, würzen mit Salz, Pfeffer,

Thymian, Oregano und kurz aufkochen lassen.

Alles in eine Auflaufschale geben, den Brokkoli darunter mischen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 15 – 20 Minuten gratinieren.

Tipp: Das Gericht kann auch mit zerbröckeltem Fetakäse gratiniert werden.

Lasst es euch schmecken