

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 07 | 2025

## Zutaten

für ca. 4 Personen

500 g Zucchini  
1 Kohlrabi  
2 große Kartoffeln  
mehlig.  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Bratöl  
1 Liter Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
Salz & Pfeffer  
Muskat  
Krauz Rucola Kresse

## Kohlrabi – Zucchinicremesuppe

Zucchini waschen, die Enden entfernen und in Stücke schneiden.  
Kohlrabi, schälen und grob würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln.  
Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.  
Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze für ca. 1 Minute anschwitzen, Knoblauch hinzugeben und kurz mitschwitzen. Gemüse Kartoffeln hineingeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen, mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.  
In tiefe Teller geben, mit der Kresse bestreuen und servieren.  
Schnell, einfach und lecker 😊

## Zutaten

für ca. 4 Personen

500 g Brokkoli  
400 g Möhren  
150 g Champignons  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
5 EL Bratöl  
250 g Reis  
750 ml Gemüsebrühe  
½ TL Kurkuma  
½ TL Garam Masala  
200 g Räuchertofu  
Salz & Pfeffer  
Thymian frisch oder getr.  
Cayennepfeffer  
1 Limette  
5 Stiele Petersilie

## Reispfanne mit Brokkoli und Möhren

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Möhren Schälen, die Enden entfernen, halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder etwas kleiner schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Reis, Knoblauch hineingeben, für ca. 2 Minuten mitbraten, 550 ml Gemüsebrühe, Kurkuma, Garam Masala dazugeben, bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat.  
In der Zwischenzeit den Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 - 3 EL Öl anbraten, Champignons, Möhren, Brokkoli hinzugeben und für 4 - 5 Minuten mitdünsten. Mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Würzen mit Salz und Pfeffer. Anschließend zu dem Reis geben und vorsichtig miteinander vermischen. Abschmecken mit Thymian, Cayennepfeffer, Limettenschale. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken, über das Gericht streuen und servieren.

Lasst es euch schmecken