

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 03 | 2025

Zutaten

für ca. 4 Personen

3 EL Sesam
500 g Grünkohl
500 g dünne chinesische
Nudeln oder Spaghetti
Salz
4 Knoblauchzehen
80 ml Sojasauce
100 ml Gemüsebrühe
5 EL Weißwein
3 EL Agavendicksaft
2 EL Sesamöl
3 EL Maisstärke
Pfeffer
200 g Räuchertofu
4 Stängel Koriander

Schnelle vegane Grünkohlpasta mit Tofu

Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und zur Seite stellen.

Grünkohlblätter von den dem Strunk entfernen, grob klein schneiden, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser kochen. Anschließend abgießen, kurz abschrecken und ebenfalls abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein hacken, zusammen mit Sojasauce, Gemüsebrühe, Weißwein, Agavendicksaft, Sesamöl, Maisstärke in einer Schüssel verrühren. Würzen mit frisch gemahlenem Pfeffer.

Tofu in Würfel schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tofuwürfel darin von allen Seiten goldbraun braten und anschließend aus der Pfanne nehmen, zur Seite stellen.

Den Herd auf kleine Hitze stellen, den Grünkohl mit etwas Wasser in der gleichen Pfanne dünsten. Tofuwürfel, Nudeln unter den Grünkohl heben, den Herd auf mittlere Stufen stellen und unter rühren die Sauce dazugeben. Für ca. 3 Minuten köcheln / schmoren lassen, bis das Gericht eine gute Konsistenz hat.

Auf tiefe Teller verteilen, mit dem Sesam und frisch geschnittenem Koriander garnieren und sofort servieren.

Tip: Die Tofuwürfel können sehr gut in einem Airfryer zubereitet werden. Hierzu die Tofuwürfel in den Korb geben und bei 180°C ca. 8 Minuten je nach gewünschter Bräune braten.

Zutaten

3 rote Spitzpaprika
80 g Cous Cous
1 Zucchini
150 g Cherrytomaten
½ Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
2 EL Bratöl
½ TL Paprikapulver
½ TL Garam Masala
½ TL Thymian
Salz & Pfeffer

Gefüllte Spitzpaprika mit Cous Cous und Zucchini

Paprika waschen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in eine Auflaufschale geben. Cous Cous nach Packungsanleitung zubereiten und mit einer Gabel anschließend auflockern, auskühlen lassen.

Zucchini waschen, die Enden entfernen und in kleine Würfelschneiden.

Cherrytomaten waschen, halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, den Knoblauch, Zucchini hinzugeben und kurz mitbraten. Cous Cous dazugeben, mit durchschwenken und alles mit Paprika, Garam Masala, Thymian, Salz, Pfeffer würzen und kräftig abschmecken. Die Tomaten, Petersilie vorsichtig unterheben. Die Paprikahälften gleichmäßig mit der Masse füllen, nach Bedarf mit Fetakäse bestreut, im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft ca. 20 – 25 Minuten backen. Noch heiß servieren.

Lasst es euch schmecken