

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW26 | 2024

Zutaten

200 g Möhren
250 g Kohlrabi
2 Eier
150 g Quark
100 g Käse z.B. Gouda
Salz & Pfeffer
Muskat
150 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
125 ml Milch

Schnelle Muffins mit Möhren und Kohlrabi

Möhren, Kohlrabi putzen, schälen, über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln und in einem Sieb abtropfen lassen.
Eier aufschlagen, Quark, Käse hinzugeben und miteinander verrühren.
Würzen mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat.
Mehl, Backpulver vermischen, zusammen mit der Milch zu der anderen Masse geben und zu einem Teig verarbeiten. Gemüse hinzugeben und nochmal kurz verrühren.
Den Teig in 12 Muffinförmchen gleichmäßig verteilen. Hierzu können Muffinformen aus Metall, Papierförmchen oder auch Silikonformen verwendet werden.
Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft ca. 25 Minuten backen.
Eine Garprobe mit einem Holzstäbchen machen und gegebenenfalls noch ein paar Minuten weiter backen lassen.
Muffins aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und noch warm servieren.
Schnell, einfach, idealer Snack auch für die Kleinen. 😊

Info: Ein frischer Salat oder ein Kräuterdip können dazu gereicht werden.

Zutaten

1 Gurke
250 g Cherry – Tomaten
½ Mini-Wassermelone
150 g Jersey Maigouda
10 Blätter Minze
10 Blätter Basilikum
2 EL Himbeeressig
1 TL süßer Senf
1 TL Agavendicksaft
Salz & Pfeffer
6 EL Olivenöl

Fruchtiger Sommersalat mit Gurke und Tomaten

Gurke waschen, die Enden entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden.
Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vielleicht vierteln.
Melone schälen und ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden.
Die Rinde von dem Käse entfernen, grob reiben oder in kleine Würfel schneiden.
Minze, Basilikum in feine Streifen schneiden.
Himbeeressig, Senf, Agavendicksaft miteinander verrühren, würzen mit Salz und Pfeffer. Dann unter ständigem Rühren das Olivenöl langsam hineinlaufen lassen.
Gurken, Tomaten, Wassermelone in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen, vorsichtig die geschnittenen Kräuter unterheben, kurz ziehen lassen und nochmal abschmecken.
Zum Schluss die Käsewürfel unterheben oder den geriebenen Käse darüber verteilen und servieren.

Info: Dieser fruchtige Salat passt sehr gut zu den Muffins.

Lasst es euch schmecken