

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 37 | 2025

## Zutaten für 4 Pers.

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
600 g Fenchel  
3 Kartoffeln  
2 EL Olivenbratöl  
100 ml Apfelsaft  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Bund Stielmuß  
50 g Walnusskerne  
100 g Blauschimmelkäse  
200 g Sahne  
Salz, Pfeffer  
1 - 2 TL Senf  
1 Zitrone

## Fenchelcremesuppe mit Stielmuß

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Fenchel putzen, waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch darin glasig anschwitzen. Fenchel dazugeben, kurz mitschwitzen und mit dem Apfelsaft ablöschen. Kartoffeln hineingeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Stielmuß waschen und klein schneiden. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, zur Seite stellen und grob hacken. Nach den 25 Minuten Stielmuß hinzugeben und für 5 Minuten köcheln lassen. Käse, Sahne hinzugeben und mit einem Pürrierstab fein pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Senf und Zitronenabrieb. Suppe in tiefe Teller oder Schalen geben und mit den gehackten Walnüssen garnieren, servieren.

## Zutaten für 4 Pers.

1 Spitzkohl  
200 g Champignons  
1 Spitzpaprika  
1 Pck. Tofu  
Mandel/Sesam  
2 Knoblauchzehen  
10 g Ingwer  
250 g Cherrytomaten  
1 Limette  
5 EL Bratöl  
3 - 4 EL Sojasauce  
Salz & Pfeffer  
Dattelsirup

## Asiatische Spitzkohlpfanne mit Tofu und Champignons

Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, vierteln, den Strunk herausschneiden, in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Champignons putzen und vierteln. Paprika waschen, halbieren, Strunk / Kerne entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden. Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken. Cherrytomaten waschen und halbieren. Limetten waschen, schale abreiben und den Rest auspressen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. In derselben Pfannen 1 EL Öl erhitzen und die Tofuwürfel von allen Seiten anbraten, ebenfalls zur Seite stellen. Spitzkohl, Paprika auch in der Pfanne mit 2 EL Öl anbraten. Knoblauch, Ingwer dazugeben und kurz mitbraten. Champignons, Tofu dazugeben und mit Sojasauce ablöschen. Tomaten hinzugeben, kurz mitköcheln und mit Salz, Pfeffer. Limettenschale, Limettensaft und etwas Dattelsirup abschmecken.

*Basmatireis*

*Tipp: Zu diesem Gericht kann ein leckerer Basmatireis gereicht werden.*

Lasst es euch schmecken