

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW32 | 2024

Zutaten

1 Kg Drillinge
1 – 2 EL Sesamöl
Salz & Pfeffer
2 EL Sesam
1 Spitzkohl
½ Knollensellerie
1 Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Kokosöl
½ TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
100 ml Gemüsebrühe
Zimt
Muskat

Spitzkohl marokkanischer Art mit Sesamkartoffeln

Drillinge waschen, mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten und halbieren. Die Drillinge mit dem Öl in eine Auflaufschale geben und gut miteinander vermischen.
Würzen mit Salz, Pfeffer, nochmals vermischen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 30 Minuten backen. 10 Minuten vor Garzeitende den Sesam darüber streuen und mitbacken.
Spitzkohl putzen, vierteln und in Streifen schneiden.
Die grünen Blätter von dem Sellerie abmachen, gründlich waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
Sellerieknolle schälen und in kleine Würfel schneiden.
Zucchini waschen, die Enden abschneiden, vierteln, gegebenenfalls entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.
Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
Eine große Pfanne erhitzen, Kokosfett hineingeben und die Zwiebelwürfel darin glasig bei mittlerer Hitze anschwitzen. Spitzkohl, Sellerie, Zucchini dazugeben, alles für 5 Minuten mit anbraten. Jetzt den Knoblauch, Kurkuma, Garam Masala hinzugeben und auch für ca. 1 Minute mitbraten. Gemüsebrühe dazugeben, würzen mit Salz, Pfeffer und einkochen lassen. Abschmecken mit etwas Zimt, Muskat und eventuell noch mit Salz, Pfeffer.
Das Gemüse auf Teller anrichten und zusammen mit den Sesamkartoffeln servieren.

Zutaten

250 g Spirellinudeln
Salz
300 g Zucchini
250 g Cherrytomaten
2 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln
150 g Oliven
1 EL Bratöl
Pfeffer
1 TL Thymian
2 – 3 EL Olivenöl
1 – 2 EL Balsamicoessig hell
Rohrohrzucker

Nudelsalat mit Zucchini und Tomaten

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen, mit etwas Olivenöl in einer Schüssel vermischen und auskühlen lassen.
Zucchini waschen, die Enden abschneiden, vierteln, gegebenenfalls entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
Oliven abtropfen lassen, halbieren oder in Ringe schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini hinzugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Kurz vor Schluss den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Würzen mit Salz Pfeffer und Thymian.
Zucchini, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Oliven, Olivenöl, Essig zu den Nudeln geben und alles miteinander vermischen.
Abschmecken mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Zucker, dann servieren.

*Optional:
Parmesan oder Fetakäse*

Info: Den Salat mit frisch geraspeltm Parmesan oder zerbröckeltem Feta verfeinern.

Lasst es euch schmecken