

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 41 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

400 g Möhren
400 g rote Bete
1 Spitzkohl
400 g Kartoffeln
40 g Walnusskerne
1 Bund Petersilie
40 g flüssige Margarine
2 – 3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
1 TL Thymian getr.
50 g Semmelbrösel

Gemüseauflauf mit Möhren und roter Bete

Möhren waschen, schälen, die Enden entfernen und in Scheiben schneiden.
Rote Bete schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Walnüsse hacken.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Margarine und Walnüsse mit der Hälfte der gehackten Petersilie verrühren.
Gemüse in eine große Auflaufschale geben, mit Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen. Die Butternussmischung darüber verteilen und für ca. 30 Minuten bei 180°C Umluft backen. Semmelbrösel darüber geben und für weiter 5 Minuten backen. Den Gemüseauflauf aus dem Ofen nehmen, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Zutaten für 4 Pers.

4 EL Walnusskerne
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g rote Bete
2 EL Olivenbratöl
250 g Risottoreis
1 -2 Lorbeerblätter
75 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
2 – 3 EL Chiasamen
150 g Weintrauben

Risotto mit roter Bete und Weintrauben

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, auskühlen lassen und grob hacken.
Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
Rote Bete schälen und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln.
Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen.
Knoblauch, Risottoreis hinzugeben, kurz mitschwitzen und mit Weißwein ablöschen.
Rote Bete, Lorbeerblätter dazugeben und portionsweiße die Gemüsebrühe hinzugeben. Dabei gelegentlich umrühren und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Chiasamen unterrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Weintrauben waschen, halbieren, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze kurz anbraten, die Walnusskerne hinzugeben und durchschwenken.
Risotto in tiefe Teller oder Schalen verteilen, die Trauben – Nussmischung darüber geben und servieren.

Lasst es euch schmecken