

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 36 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

4 Chicorée
2 EL Olivenbratöl
Salz & Pfeffer
6 Stiele Petersilie
250 g Cherrytomaten
150 g Trauben
1 rote Zwiebel
3 – 4 EL Olivenöl
Saft von ½ Limette
Sonnenblumenkerne

Optional:

100 g Fetakäse

Geschmorter Chicorée

Chicorée putzen, die äußeren Blätter entfernen, halbieren und den Strunk herauschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Chicorée mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und für ca. 2 Minuten von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Würzen mit Salz und Pfeffer.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Cherrytomaten, Trauben waschen, halbieren und in eine Schüssel geben.
Zwiebel schäle, halbiere, in feine Streifen schneiden und zu den Tomaten geben.
Olivenöl, Limettensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer würzen.
Chicorée in einer Auflaufschale geben, die Tomaten-Traubenmischung darüber gleichmäßig verteilen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft für ca. 10 Minuten backen.
Herausnehmen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Info: Das Gericht kann mit Fetakäse verfeinert werden. Hierzu den Fetakäse vor dem Backen gleichmäßig verteilen.

Zutaten für 4 Pers.

100 g rote Linsen
250 g bunte Cherrytomaten
6 Stiele Petersilie
1 EL Basilikum
2 Schalotten
3 EL Olivenbratöl
1 EL Rohrohrzucker
2 – 3 EL Balsamico hell
5 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
4 Spitzpaprika
1 Pak Choi
2 Knoblauchzehen

Gegrillte Spitzpaprika mit Linsen und Pak Choi

Linsen in kochendem Salzwasser für ca. 10 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Cherrytomaten waschen, vierteln und zusammen mit den Linsen in einer Schüssel vermischen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin kurz anschwitzen. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, zusammen mit den Kräutern zur mit Tomaten-Linsenmischung geben. Alles gut miteinander vermischen, dabei langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Paprika waschen, halbieren, entkernen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 160°C Umluft für ca. 15 Minuten backen / grillen.
Pak Choi waschen, die Blätter in etwas dickere Streifen und die Stiele in kleinere, dünnere Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen, den dickeren Pak Choi hineingeben und kurz anbraten. Pak Choiblätter und Knoblauch dazugeben und ebenfalls mitbraten. Abschmecken mit Salz, Pfeffer.
Pak Choi in die Mitte der Teller geben, die Paprikahälften darüber legen und mit der Linsen-Tomatensoße servieren.

Lasst es euch schmecken