

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 28 | 2025

## Zutaten für 4 Pers.

4 Zucchini  
1 Stange Porree  
2 EL Bratöl  
Salz & Pfeffer  
3 – 4 Möhren  
2 Tomaten  
1 Bund Petersilie  
250 g Sauerrahm  
100 g Käse gerieben  
2 TL Dijon Senf

## Frühkartoffeln

## Gefüllte Zucchini

Zucchini waschen, längs halbieren, mit einem Löffel etwas aushöhlen und das Zucchinifleisch fein hacken. Porree der Länge nach halbieren, in Streifen schneiden, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Porree darin kurz anschwitzen. Würzen mit Salz, Pfeffer, zur Seite stellen und auskühlen lassen. Möhren waschen, die Enden abschneiden und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Saure Sahne, gehacktes Zucchinifleisch, Porree, Möhren, Tomatenwürfel, Petersilie, Käse in einer Schüssel miteinander vermischen und alles mit Senf, Salz, Pfeffer abschmecken. Die Zucchinihälften mit der Gemüse-Käsemischung füllen, in eine flache Auflaufschale geben, etwas Wasser in die Schale geben und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

*Info: Zu diesem Gericht können Salz- oder Pellkartoffeln gereicht werden.*

## Zutaten für 4 Pers.

750 g Kartoffeln  
Salz  
350 g Zucchini  
½ Bund Petersilie  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Bratöl  
1 TL geh. Thymian  
½ TL geh. Rosmarin  
Pfeffer  
6 Eier  
100 ml Milch  
75 g Parmesan gerieben  
Salat der Woche

## Kartoffel-Zucchini-Frittata

Kartoffeln waschen, schälen, in mundgerechte Würfel schneiden und für ca. 10 -15 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Zucchini waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Zucchini darin kurz anbraten, Zwiebel, Knoblauch hinzugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Kartoffeln, Thymian, Rosmarin, Petersilie untermischen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer würzen. Eier mit der Milch verrühren, würzen mit Salz, Pfeffer und in der Pfanne verteilen. Parmesan darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen. Die fertige Frittata vorsichtig aus der Pfanne nehmen, in Tortenstücke teilen und servieren.

*Info: Hierzu einen frischen Blattsalat mit einem Dressing nach Wahl reichen.*

Lasst es euch schmecken