

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 47 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

400 g Grünkohl
400 g Porree
1 KG Kartoffeln
300 g Satsumas
½ Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
2 – 3 EL Bratöl
2 TL Curry
½ Kurkuma
1/3 TL Zimt
1 Msp. Kreuzkümmel
1 Msp. Koriander
500 - 750 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
Salz & Pfeffer

Curry vom Grünkohl mit Porree und Kartoffelspalten

Die Blätter vom Stiel abtrennen, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Porree halbieren, waschen und in halbe Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Spalten schneiden. Satsumas schälen und je nach Größe, die einzelnen Filets eventuell halbieren. Gemüsezwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig anschwitzen. Knoblauch, Curry, Kurkuma, Zimt, Kreuzkümmel, Koriander dazugeben und kurz mit anrösten. Grünkohl, Porree, Kartoffeln dazugeben und Gemüsebrühe, Kokosmilch hineingeben. Mit geschlossenem Deckel für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit etwas angerührter Speisestärke das Curry andicken, je nach gewünschter Konsistenz. Satsumas hinzugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Kartoffelspalten können anstelle im Curry auch separat im Ofen gegart werden.

Zutaten

400 g Rettich schwarz
Salz
2 -3 Äpfel
300 Frischkäse
½ TL Thymian
2 EL Olivenöl
1 TL Agavendicksaft
Pfeffer

Frischkäseaufstrich mit Rettich und Apfel

Rettich schälen und über die grobe Seite der Vierkantreibe raspeln. Anschließend salzen, gut miteinander vermischen, für ca. 20 Minuten ziehen lassen und etwas ausdrücken. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls über die grobe Seite raspeln. Zum Rettich geben und vermischen.

Frischkäse, Thymian, Olivenöl, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer in einer Schüssel verrühren, die Rettich – Apfelmischung hinzugeben, kurz ziehen lassen und abschmecken. Diesen Aufstrich mit kräftigen Brotsorten servieren.

Tipp: Für etwas mehr „Schärfe“ den Aufstrich mit etwas Wasabi verfeinern.

Lasst es euch schmecken