

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW42 | 2024

Zutaten

für ca. 4 Personen

2 Knoblauchzehen
4 EL Brat-Olivenöl
Salz
1 Msp. Cayennepfeffer
1 Hokkaido-Kürbis
2 EL Sesam
4 TL Olivenöl

1 Schlangengurke
1 Knoblauchzehe
500 g Naturjoghurt oder Sojajoghurt
Pfeffer

1 Ciabatta
1 Eichblattsalat
250 g Cherrytomaten

Gebackene Kürbisspalten mit Zaziki

Für den Kürbis Knoblauch schälen und in eine große Schüssel pressen. Mit Bratöl, 1 TL Salz und Cayennepfeffer verrühren. Kürbis waschen, putzen, vierteln, Kerne und faseriges Gewebe entfernen. Viertel quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, zur Marinade geben und vermengen. Abgedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit für das Zaziki Gurke waschen, putzen, grob raspeln, mit 1 gestrichenen TL Salz in ein feines Sieb geben, vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauch schälen. Joghurt in eine Schüssel geben, Knoblauch dazu pressen. Gurke leicht ausdrücken und unter den Joghurt rühren. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken und kühl stellen. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Öl anrösten, bis er fein duftet, herausnehmen und abkühlen lassen. Die marinierten Kürbisscheiben nebeneinander auf 2 Backblechen verteilen und 25-30 Minuten backen, bis der Kürbis gar und die Ränder leicht gebräunt sind. 5 Minuten vor Ende der Backzeit Ciabatta mit in den Ofen schieben und anschließend in Scheiben schneiden. Kürbis mit Zaziki portionieren und mit etwas Olivenöl beträufeln & genießen. Dazu passt auch ein frischer Salat mit Dressing nach Wahl! 😊

Zutaten

für ca. 4 Personen

450 g Rosenkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Kartoffeln
3 EL Olivenöl
700 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne oder Hafer Cuisine
Salz + Pfeffer + Muskat

Köstliche Rosenkohlsuppe

300 g Rosenkohl putzen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den geputzten Rosenkohl und Kartoffeln zugeben und weiter dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit: Den restlichen Rosenkohl zerkleinern und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl andünsten. Sahne/Hafer Cuisine, Salz, Pfeffer und Muskat zur Suppe geben, alles gut durchpürieren und nochmal aufkochen lassen. Mit angerösteten Rosenkohlblättchen garnieren & genießen!

Zutaten

für ca. 4 Personen

250 g Belugalinsen
2 Lorbeerblätter
500 g Hokkaido-Kürbis
200 g Gemüsezwiebeln
600 g Rote Bete
3 EL Brat-Olivenöl
2 TL Italienische Kräuter
Salz + Pfeffer
3 TL Ganzkorn Senf
4 EL Olivenöl
3 EL Apfelessig
3 EL Orangensaft
60 g Walnusskerne
180 g Feta
1 Kresse

Lauwarmer Linsensalat mit Ofengemüse

Linsen im Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit Lorbeerblättern nach Packungsanleitung garen. Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, putzen, halbieren und Kerne sowie faseriges Gewebe entfernen. Hälften 1,5 cm groß würfeln. Zwiebel schälen, halbieren, in 1 cm breite Spalten schneiden und zufügen. Rote Bete schälen, ebenfalls 1,5 cm groß würfeln. Alles in eine Schüssel geben. Brat-Olivenöl, Kräuter und je 1 TL Salz und Pfeffer zugeben und vermengen. Auf ein Backblech geben und ca. 15 Minuten backen. Senf, Olivenöl, Essig und Orangensaft in einer großen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse grob hacken und zur Seite stellen. Linsen in einem Sieb abgießen, warm abbrausen, kurz abtropfen lassen und zum Dressing geben. Lorbeerblätter entfernen. Gemüse aus dem Ofen nehmen, zu den Linsen geben, alles vorsichtig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zerbröseltem Feta, Kresse und Walnüssen garnieren! Köstlicher Herbstsalat! 😊

Lasst es euch schmecken