

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 18 | 2025

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Kohlrabi
500 g Möhren
2 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
100 ml Weißwein
2 Lorbeerblätter
1000 ml Gemüsebrühe
1 EL Butter
50 g Parmesan
Salz & Pfeffer
1 Schale Kresse

Cremiges Risotto mit Kohlrabi und Möhren

Zwiebel schälen und in fein Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kohlrabi schälen und in gleichmäßige ca. 1 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen, die Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, bei mittlerer Hitze Zwiebel, Knoblauch darin ca. 1 Minute glasig anschwitzen, Risottoreis dazugeben und kurz mit anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Das Gemüse, Lorbeerblätter hinzugeben und nach und nach die heiße Gemüsebrühe hineingeben und dabei immer umrühren. Gegebenenfalls noch etwas mehr Gemüsebrühe dazugeben, bis der Reis noch einen leichten Biss hat. Nun die Butter und den geriebenen Parmesan unterrühren, mit Salz, Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller geben und mit Kresse garniert servieren.

Zutaten

50 g Erdnusskerne
1 Pak Choi
350 g Möhren
200 g Champignons
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
2 Sesamöl
2 -3 EL Sojasauce
Salz & Pfeffer
Rohrohrzucker

Schnelle Pak Choipfanne mit Champignons

Erdnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen. Pak Choi waschen, die Blätter in gröbere Streifen schneiden und die Stiele in kleinere. Möhren schälen, die Enden entfernen und Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und abschrecken. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons hineingeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Die Stiele des Pak Choi, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer dazugeben und für ca. 2 -3 Minuten weiter mit anbraten. Die Möhren, Pak Choi Blätter hinzugeben alles gut untermengen, mit Sojasauce ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Die gerösteten Erdnüsse darüber verteilen und servieren.

Info: Zu diesem Gericht können gebratene Gnoccis oder Mie Nudeln gereicht werden.

Lasst es euch schmecken