

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 50 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

1 Weißkohl
5 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
½ TL Paprikapulver
geräuchert
1 TL Thymian
½ TL Rosmarin
Salz & Pfeffer
300 g Strauchtomaten
1 Schalotte
2 – 3 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig hell
Rohrohrzucker
250 g Porree
2 EL Bratöl
200 g Joghurt griechischer
100 g Quark
100 g Fetakäse

Steaks vom Weißkohl aus dem Ofen mit Tomatensalat und Porree-Fetadip

Die äußeren Blätter vom Weißkohl entfernen und dann ca. 2,5 cm dicke Scheiben herunter schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Öl mit Knoblauch, den Gewürzen vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer würzen. Die Weißkohlscheiben von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Bei 170 °C Umluft für ca. 35 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten die Scheiben wenden und gegebenenfalls noch mal mit der Marinade bestreichen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in gleichmäßige, mundgerechte Würfel schneiden. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und zu den Tomaten geben. Öl und Essig dazugeben, vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Die Gurke waschen, über die grobe Seite der Vierkantreibe raspeln und salzen. Porree halbieren, gründlich waschen und in halbe Ringe schneiden.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen, den Porree darin für ca. 5 – 7 Minuten braten. Würzen mit Salz, Pfeffer und etwas Rohrzucker. Zur Seite stellen und auskühlen lassen. Joghurt, Quark und Porree vermischen, Feta hineinbröckeln und mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Weißkohlsteaks mit dem Tomatensalat auf Teller anrichten und zusammen mit dem Dip servieren.

Info: Zu diesem Gericht ein frisches Baguette reichen. 😊

Zutaten für 4 Pers.

300 g Möhren
Salz
4 Stiele Petersilie
2 Orangen
10 g Ingwer
1 Limette
1 EL Butter
Pfeffer
Rohrohrzucker

Ingwer – Orangenmöhren

Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Orangen schälen, die Filets ausschneiden und den Rest auspressen.

Ingwer schälen und fein hacken. Schale von der Limette fein abreiben. Butter in einem Topf zerlassen, Ingwer darin anschwitzen. Die Möhren hinzugeben und ebenfalls kurz mitschwitzen lassen. Den ausgepressten Orangensaft hineingeben und einreduzieren. Abschmecken mit Limettenschale, Salz, Pfeffer, bei Bedarf mit etwas Limettensaft und Zucker. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Dieses Gemüse eignet sich hervorragend zu einem Geflügel oder Fischgericht.

Lasst es euch schmecken