

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 08 | 2025

Zutaten

für ca. 4 Personen

1 Blumenkohl
2 Knoblauchzehen
75 g Mehl
200 ml Hafermilch
1 TL Paprikapulver
1/3 TL Paprikapulver
gerä.
½ TL Kurkuma
Salz & Pfeffer
75 - 100 g Paniermehl
1 Frühlingszwiebel
Sesam

Sauce:

3 Stiele Koriander
75 ml Sweet Chili Sauce
1 TL Sojasauce
1 EL Limettensaft
1 TL Dattelsirup

Zutaten

für ca. 4 Personen

350 g Wurzelpetersilie
200 g Champignons
6 Stiele Petersilie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Bratöl
Salz & Pfeffer

Optional:

Kartoffel

Knusprige Blumenkohlröschen mit Asiasauce

Blumenkohl putzen in gleichmäßige in Röschen teilen, sie sollten nicht zu groß sein. Knoblauch schälen und sehr fein reiben. Alternativ 1 TL Knoblauchpulver nutzen. Mehl mit Hafermilch, den Gewürzen zu einer glatten Masse verrühren und kräftig abschmecken. Blumenkohl in eine Schüssel geben, die gut verschließbar ist, die Mehlmischung hinzugeben, verschließen und alles gut schütteln, bis die Röschen mit der Mischung umhüllt sind.

Paniermehl in eine Schüssel / tiefen Teller geben und die Röschen darin wenden.

Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Nach 15 Minuten einmal wenden.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Koriander waschen trocken schütteln und fein schneiden / hacken.

Die fertigen Blumenkohlröschen mit Koriander, etwas Sesam und Frühlingszwiebel bestreuen und servieren.

Alle Zutaten für die Sauce verrühren und zu dem Gericht servieren.

Tipp: Das Gericht kann auch gut in einer Heißluftfritteuse zubereitet werden. Die Garzeit verringert sich um ca. 10 Minuten.

Gebratene Wurzelpetersilie mit Champignons

Wurzelpetersilie waschen, putzen, schälen, je nach Dicke halbieren oder vierteln und in etwas dickere Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Petersilie Waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze die Wurzelpetersilie anbraten. Nach ca. 5 Minuten die Pilze hinzugeben, mitbraten und 3 Minuten später die Zwiebeln dazugeben. Zum Schluss den Knoblauch zugeben und nur noch kurz mitbraten. Abschmecken mit Salz, Pfeffer. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Zu diesem Gericht kann gerne ein Kartoffelstampf / Kartoffelbrei gereicht werden.

Lasst es euch schmecken