

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW37 | 2024

Zutaten

30 g Pinienkerne
800 g Möhren
10 g Ingwer
2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
250 g Strauchtomaten
3 Stängel Basilikum
40 g Parmesan gerieben
Schale von ½ Limette
Salz & Pfeffer
40 g Rucola

Bandnudeln von der Karotte

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen.
Karotten waschen, die Enden entfernen und mit einem Sparschäler die Karotten in lange Streifen (Bandnudeln) schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Karotten-Bandnudeln darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Den Ingwer hinzugeben und kurz mit anbraten.
Gemüsebrühe hinzugeben, bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich vorsichtig umrühren, bis die Gemüsebrühe verkocht ist.
Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden.
Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Tomaten, Pinienkerne dazugeben, kurz mit durchschwenken, würzen mit Salz, Pfeffer, Limettenschale. Zum Schluss Basilikum, Parmesan unterheben, auf Teller anrichten, mit Rucola garnieren und gleich servieren.

Zutaten

1 Weißbrot, z.B. Ciabatta (vom Vortag)
500 g Strauchtomaten
1 Gurke
1 Glas Oliven, entsteint
1 rote Zwiebel
1 EL Kapern
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
2 EL weißer Balsamico
1 EL Zitronensaft
1 EL Agavendicksaft
Salz + Pfeffer
150 g Fetakäse

Brot Salat griechischer Art

Ciabatta in Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 160°C ca. 15 Minuten rösten, je nach gewünschter Bräunung. Anschließend herausnehmen, zur Seite stellen und auskühlen lassen.
Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden.
Gurke waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls würfeln. Oliven abtropfen lassen und je nach Bedarf und Größe im Ganzen verwerten oder halbieren.
Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Knoblauch schälen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Balsamico, Zitronensaft, Agavendicksaft dazugeben und mit Salz und etwas Pfeffer verrühren. Olivenöl langsam hineinlaufen lassen und abschmecken.
In einer großen Schüssel alle Gemüsesorten miteinander vermischen. Dressing, Petersilie hinzugeben und nochmals gut miteinander verrühren. Zum Schluss die Ciabatta-Croutons hinzugeben, unterheben, abschmecken und mit zerbröckeltem Feta garniert servieren.

Zutaten

2 Tomaten
¼ Gurke
1 Knoblauchzehe
1 Avocado, reif
Saft von ½ Limette
Salz + Pfeffer
1 Schale Kresse
Krauz Radieschen

Guacamole

Tomaten waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden, sodass nur das Fruchtfleisch übrig ist. Dieses dann in kleine Würfel schneiden.
Gurke waschen und ebenfalls würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
Avocado halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch herausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch, Limettensaft unterrühren, würzen mit Salz, Pfeffer und die restlichen Zutaten unterheben. Ein paar Minuten ziehen lassen, nochmal abschmecken und mit der Kresse garniert servieren.

Lasst es euch schmecken