

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 05 | 2025

Zutaten

für ca. 4 Personen

- 350 g Zucchini
- 1 Kg Kartoffeln festk.
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Harissa
- 1 gute Prise Salz
- 4 Stängel Petersilie
- 2 Stängel Koriander
- Pfeffer

Orientalische Kartoffelwürfel aus dem Ofen mit Zucchini

Zucchini waschen, die Enden abschneiden, vierteln und in Scheiben schneiden. Kartoffeln gründlich waschen und mit einer Gemüsebürste abscrubben. Anschließend mit der Schale würfeln, nicht zu klein, und in Salzwasser für ca. 10 Minuten garen.

Knoblauch schälen, fein hacken, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Paprikapulver, Harissa, Salz gut verrühren.

Die Kartoffeln abgießen, kurz abtropfen lassen und zusammen mit Zucchini, der Marinade vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für ca. 20 Minuten bei 180°C Umluft backen.

Petersilie, Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken / schneiden über die Kartoffeln streuen und mit frischem Pfeffer servieren.

Tip: Die Menge Harissa kann auch zu gleichen Teilen mit geräuchertem Paprikapulver gemischt werden.

Bei Bedarf können 10 Minuten vor Garzeitende auch zusätzlich Tomatenwürfel dem Gericht zugegeben werden.

Zutaten

- 2 Orangen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer ca. 3 cm
- 1 – 2 EL Bratöl
- 2 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- 1 – 2 EL Sesamsamen

Gebratener Pak Choi

Orangen schälen, die Filets heraustrennen und den Saft auffangen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Pak Choi gründlich unter kaltem Wasser abspülen, die Enden abschneiden und der Länge nach halbieren.

Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Ingwer hinzugeben und für ca. 1 Minuten anbraten. Den Pak Choi dazugeben und ca. 3 Minuten mitbraten, bis die Blätter leicht weich sind, die Stiele zart aber noch knackig. Dabei mehrmals wenden. Alles mit etwas Orangensaft und Sojasauce ablöschen.

Würzen mit Salz und Pfeffer.

Den gebratenen Pak Choi auf Teller anrichten, mit den Orangenfilets, Frühlingszwiebeln garnieren und mit Sesam bestreut servieren.

Tip: Frische Peperoni verleiht dem Gericht die gewünschte Schärfe 😊.

Lasst es euch schmecken