

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 27 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

1 rote Zwiebel
300 g Chicorée
2 Nektarinen
1 – 2 Frühlingszwiebeln
50 g Mandelstifte
10 g frischer Knoblauch
4 EL Olivenbratöl
½ TL Thymian getr.
½ TL Kurkuma gem.
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Sojamilch
200 g Polenta
Salz & Pfeffer
Agavendicksaft

Chicoréegemüse mit Nektarine und cremiger Polenta

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Chicorée putzen, halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden.
Nektarine waschen, halbieren, entsteinen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Frühlingszwiebel putzen gegebenenfalls waschen und in feine Ringe schneiden.
Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten, zur Seite stellen und abkühlen lassen. Knoblauch putzen und fein hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, bei mittlerer Hitze den Knoblauch darin anschwitzen, Thymian, Kurkuma dazugeben und kurz mitschwitzen. Auffüllen mit Gemüsebrühe, Sojamilch, aufkochen lassen und Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Bei kleiner Hitze für ca. 10 Minuten köcheln / quellen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Würzen mit Salz, Pfeffer.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelstreifen, Chicorée darin kurz anbraten. Nektarine hinzugeben kurz mit durchschwenken, würzen mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Agavendicksaft. Polenta in tiefe Teller verteilen, mit dem Gemüse anrichten und mit Frühlingszwiebeln, Mandelstiften garniert servieren.

Zutaten für 4 Pers.

600 g Süßkartoffeln
Salz
1 kl. Blumenkohl
250 g Cherrytomaten
2 Frühlingszwiebeln
250 g Joghurt-Minze-Limette
1 EL Olivenöl
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Koriander
Pfeffer
Agavendicksaft

Süßkartoffelsalat mit Blumenkohl

Süßkartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser für ca. 20 Minuten kochen. Sie sollten nicht zu weich sein. Abgießen und abkühlen lassen.
Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und gegebenenfalls waschen. In kochendem Salzwasser für ca. 5 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren.
Frühlingszwiebeln, putzen, waschen, und in feine Ringe schneiden.
Joghurt mit Olivenöl & Gewürzen verrühren, kräftig würzen mit Salz, Pfeffer.
Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden und mit dem Blumenkohl, Tomaten der Joghurtsauce in einer Schüssel gut miteinander verrühren. Kurz ziehen lassen und nochmal abschmecken, eventuell etwas Agavendicksaft hinzugeben.
Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

Lasst es euch schmecken