

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 22 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

500 g Spargel weiß
Salz
1 Zitrone
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Bratöl
3 - 4 EL Tahin Sesammus
Pfeffer
Rohrohrzucker
½ Bund Petersilie
4 - 5 EL Olivenöl

Spargel-Kartoffel-Cremesuppe mit Petersilienöl

Spargel schälen, gegebenenfalls die Enden abschneiden. Die Spargelschalen, die Abschnitte mit ca. 1 Liter kochendem Salzwasser übergießen und für ca. 20 Minuten ziehen lassen. Abgießen und den Fond auffangen, in einen Topf geben, aufkochen und die Spargelstangen darin für ca. 5 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abkühlen lassen. Fond für später aufheben. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Rest auspressen. Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in ebenfalls in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen, die Kartoffeln hinzugeben und mit dem Spargelfond aufgießen und alles für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Tahin dazu geben und alles mit dem Mixer zu einer cremigen Suppe pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Zitronensaft. Petersilie waschen, trocken schütteln, zusammen mit dem Olivenöl, Zitronenschale fein pürieren und abschmecken mit Salz, Pfeffer. Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Den geschnittenen Spargel in tiefe Teller geben, mit der fertigen Suppe aufgießen. Mit dem Petersilien-Zitronenöl garnieren und servieren.

Zutaten

1 Chinakohl
2 Äpfel
50 g Mandelsplitter
½ Bund Petersilie
150 g Sojajoghurt
1 -2 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 TL Dijon Senf
Dattelsirup
Salz & Pfeffer
½ Bund Schnittlauch

Chinakohl Salat mit Apfel und Mandeln

Chinakohl putzen, vierteln, den Strunk entferne, in die Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Äpfel waschen, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Öl rösten, herausnehmen und zur Seite stellen. Petersilien waschen, trocken schütteln und in fein hacken. Sojajoghurt, Olivenöl, Essig, Senf miteinander verrühren und mit Dattelsirup, Salz, Pfeffer abschmecken. Schnittlauch gegebenenfalls putzen und in feine Röllchen schneiden. Chinakohl, Apfelstücke mit der Soße vermischen und gegebenenfalls nochmal abschmecken. Den Salat mit den gerösteten Mandelsplitter und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Lasst es euch schmecken