

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 26 | 2025

Zutaten für 4 Pers.

400 g Strauchtomaten
1 Gurke
1 Charentais Melone
Peperoni
500 ml Tomatensaft
Salz & Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln
3 Stiele Basilikum
4 TL Olivenöl

Optional:

Baguette o. Ciabatta

Fruchtige Gazpacho mit Melone

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden.
Gurke waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls würfeln.
Melone halbieren, entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Einen Teil der Melone in kleinere Würfel schneiden und als Einlage zur Seite stellen.
Peperoni waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Je nachdem, wie feurig das Gericht werden soll, mehr oder weniger davon verarbeiten.
Tomaten, Gurken, Melone in einen Mixbecher und zusammen mit dem Tomatensaft zu „Suppe“ fein pürieren. Würzen mit Salz und Pfeffer. Mindestens für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis sie serviert werden kann.
Frühlingszwiebeln putzen, gegebenenfalls waschen und in feine Ringe schneiden.
Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in ganz feine Streifen schneiden. Die Gazpacho nochmal abschmecken. Die Melonenwürfel in die Mitte der tiefen Teller geben und die Gazpacho dazu geben. Garnieren mit jeweils 1 TL Olivenöl, dem feingeschnittenen Basilikum, den Frühlingszwiebeln und servieren.

Info: Hierzu kann ein frisches Baguette und Ciabatta gereicht werden.

Zutaten für 4 Pers.

200 g Räuchertofu
4 EL Bratöl
1 Kohlrabi
500 g Zucchini
300 g Strauchtomaten
1 Rote Zwiebel
2 – 3 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
4 Stiele Basilikum
Salz & Pfeffer
½ TL Oregano getr.
Agavendicksaft

Schnelle Tofu – Gemüsepfanne

Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tofuwürfel darin goldbraun anbraten und zur Seite stellen.
Kohlrabi putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden. Zucchini waschen, die Enden entfernen, der Länge nach vierteln und in Streifen schneiden.
Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln. Zwiebeln waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken.
Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
2 EL Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen, bei mittlerer Hitze den Kohlrabi darin anbraten. Nach ca. 5 Minuten die Zucchini dazugeben und mitbraten.
Nach weiteren 5 Minuten Zwiebel, Knoblauch, Ingwer hineingeben und ebenfalls mit anbraten. Den gebratenen Tofu, Tomatenwürfel hinzugeben, alles gut durchschwenken und mit Salz, Pfeffer, Basilikum, eventuell etwas Agavendicksaft abschmecken und servieren.

Schnelles, einfaches, leckeres Feierabendgericht 😊.

Lasst es euch schmecken