

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW21 | 2024

Zutaten

1 Kohlrabi
500 g Mairübchen
1 Gurke
2 Paprika rot
2 TL Senf
2 TL Senf grobkörnig
2 EL Balsamicoessig dunkel
3 TL Dattelsirup
Salz & Pfeffer
6 EL Olivenöl
2 TL Dill getrocknet
1 Schale Krauz rosa
Radieschen

Frühlingssalat mit Mairübchen

Kohlrabi putzen, schälen und über die grobe Seite einer Reibe raspeln.
Mairübchen putzen, schälen und in Würfel schneiden.
Gurke waschen, Enden abschneiden, längs halbieren, entkernen und würfeln.
Paprika waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.
Senf, Balsamicoessig, Dattelsirup in einen Mixbecher geben, würzen mit Salz, Pfeffer und miteinander verrühren.
Olivenöl unter ständigem Mixen langsam hineinlaufen lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Dill hinzugeben und nochmal abschmecken.
Gemüse in einer Schüssel mit dem Dressing gut vermischen und für ca. 20 Minuten ziehen lassen. Durchschwenken und gegebenenfalls abschmecken.
In eine Servierschüssel geben und mit der Kresse bestreut servieren.
Schneller, frischer, leckerer Frühlingssalat.

Info: Bei Bedarf können dem Salat noch geviertelte Aprikosen hinzugegeben werden.

Zutaten

250 g Dinkelmehl
2 TL Backpulver
2 EL Rohrohrzucker
1 Prise Salz
2 Eier
150 ml Mandelmilch
100 g Joghurt
50 g Butter zerlassen
500 g Erdbeeren
½ Vanilleschote
200 g Joghurt
Schale von ½ Zitrone

Waffeln mit Mandelmilch und Erdbeeren

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
Eier gut verquirlen, Mandelmilch, Joghurt, Butter hinzufügen und verrühren.
Alles zu der Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
Waffeleisen erhitzen, mit etwas Öl bepinseln und darin portionsweise die Waffeln goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und den restlichen Teig so weiterverarbeiten.
Erdbeeren putzen, je nach Größe vierteln und in eine Schüssel geben.
Vanilleschote auskratzen und das Mark mit dem Joghurt, Agavendicksaft und der Zitronenschale verrühren.
Joghurt portionsweise auf die Waffeln geben, Erdbeeren darüber verteilen und servieren.
Ob für Groß oder Klein, Waffeln gehen immer 😊.

Info: Zusätzlich können dem Teig noch kleine Schokostückchen zugegeben werden.

Optional:

Schokostückchen

Lasst es euch schmecken