

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW20 | 2024

Zutaten

2 Frühlingszwiebeln
1 rote Spitzpaprika
500 g Spargel
25 g Butter
500 g Nudeln (beliebig)
200 ml Sahne
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Passata
Schale von ½ Zitrone
50 g Parmesan
¼ Bund Petersilie
Salz & Pfeffer

One Pot Pasta mit Spargel

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
Spargel schälen, gegebenenfalls die Enden abschneiden und schräg runterschneiden.
Butter in einem großen Topf geben und bei mittlerer Hitze die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Paprika, Spargel, Nudeln hinzugeben, mit Sahne, Gemüsebrühe und Passata auffüllen und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Die Garzeit hängt von der verwendeten Nudelsorte ab.
Zitrone abwaschen, die Schale abreiben. Parmesan ebenfalls reiben.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Wenn die Nudeln gar sind, die Zitronenschale, Parmesan hinzugeben und unterrühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Auf Teller verteilen, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.
Schnelles, einfaches, leckeres Spargelgericht 😊

Zutaten

1 Kg Kartoffeln
1 Zwiebel
20 g Ingwer
250 g Möhren lila
3 Eier
50 g Dinkelmehl
Salz & Pfeffer
4 EL Bratöl

1 Salat der Woche
2 Äpfel
½ Mini-Wassermelone
100 g Joghurt
50 g Schmand
2 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamico
1 TL Agavendicksaft

Kartoffel-Möhrenpuffer mit Ingwer

Kartoffeln, Zwiebeln und Ingwer schälen.
Möhren waschen, schälen und die Enden abschneiden.
Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren mit Hilfe einer Vierkantreibe oder einer Küchenmaschine in feine Streifen raspeln und in eine Schüssel geben.
Ingwer sehr fein reiben und dazu geben.
Eier aufschlagen, in die Schüssel geben und zusammen mit dem Mehl zu einer Masse verarbeiten. Abschmecken mit Salz, Pfeffer.
2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, portionsweise (je 2 EL) die Kartoffelmasse in die Pfanne geben, leicht andrücken und bei mittlerer Hitze braten, bis die untere Seite leicht gebräunt ist. Die Puffer sollten sich leicht in der Pfanne bewegen lassen, wenn die Pfanne geschwenkt wird.
Die Puffer vorsichtig wenden und die zweite Seite ebenfalls goldbraun anbraten.
Mit der restlichen Masse ebenfalls so verfahren.
Salat gründlich waschen, mit einer Salatschleuder trockenschleudern und grob klein zupfen.
Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.
Wassermelone schälen und in kleinere Würfel schneiden.
Joghurt, Schmand, Olivenöl, Balsamico, Agavendicksaft in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Dressing vorsichtig mit Salat, Äpfeln, Wassermelone vermischen und zu den Puffern reichen.

Tipp: Für die Kids den Ingwer einfach weglassen und die Puffer mit Apfelmus servieren.

Lasst es euch schmecken