

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW14 | 2024

## Zutaten

500 g Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
10 g Ingwer  
1 Pak Choi  
2 Blutorangen  
500 g Süßkartoffeln  
1 – 2 EL Sesamöl  
1 EL Sesam  
2 EL Bratöl  
1 TL Currypulver  
200 ml Kokosmilch  
Salz & Pfeffer

## Zucchini – Pak Choi-Pfanne mit gebackenen Süßkartoffeln und Blutorangen

Zucchini waschen, die Enden abschneiden vierteln, das Kerngehäuse herauschneiden und in Streifen schneiden.  
Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken  
Pak Choi waschen, die grünen Blätter ebenfalls in Streifen, die weißen Stiele in etwas breitere Stücke schneiden.  
Blutorange schälen und die Filets an den weißen Zwischenhäuten heraustrennen.  
Süßkartoffeln schälen, in etwas länglichere Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Süßkartoffel mit etwas Sesamöl bestreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 15- 20 Min. backen. Anschließend etwas salzen.  
Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini, Pak Choi-Stiele darin ca. 2 – 3 Minuten anbraten.  
Knoblauch, Ingwer, Currypulver hinzugeben und kurz mit anrösten.  
Mit Kokosmilch aufgießen, Pak Choi-Blätter dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.  
Zucchini – Pak Choi-Gemüse in tiefere Teller geben, gebackene Süßkartoffel dazugeben, mit den Filets der Blutorange garnieren und servieren.

## Zutaten

Spaghetti Vollkorn  
Salz  
2 Zwiebeln  
1 Bund Bärlauch  
1 EL Bratöl  
200 ml Sahne  
Pfeffer  
50 g Parmesan

## Spaghetti mit Bärlauch á la creme

Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente kochen.  
Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.  
Bärlauch waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.  
Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelstreifen darin farblos anschwitzen.  
Bärlauch hinzugeben, mit Sahne aufgießen, bei kleiner Hitze kurz einköcheln lassen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.  
Spaghetti abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen, in die Pfanne geben und durchschwenken. Gegebenenfalls etwas Nudelwasser hinzugeben, je nach Konsistenz. In tiefen Teller mit frisch geriebenem Parmesan servieren.  
Schnell, einfach und lecker. 😊

Lasst es euch schmecken