

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW19 | 2024

Zutaten

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
5 g Ingwer
6 EL Bratöl
1 – 2 TL Currypulver
100 ml Gemüsebrühe
2 Bananen
200 ml Kokosmilch
Salz & Pfeffer
300 g grüner Spargel
200 g Pilze Champignons
oder Shiitake
300 g Möhren
400 g Gnocchi frisch
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Schale Krauz Brokkoli

Fruchtiges Curry mit grünem Spargel und Banane

Schalotten schälen, grob würfeln.
Knoblauch, Ingwer schälen und in Würfel schneiden.
1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin ca. 2 Minuten anschwitzen.
Knoblauch, Ingwer hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit Currypulver bestäuben, kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Bananen schälen, klein schneiden und mit der Kokosmilch dazugeben. Für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Gegebenenfalls die Enden von dem Spargel abschneiden und / oder das untere Ende schälen. Schräg in Scheiben schneiden.
Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin schnell und kurz anbraten. Zur Seite stellen. 2 EL Öl in derselben Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten und zu dem Spargel geben. Möhren ebenfalls in 1 EL Öl anbraten, zu dem Gemüse geben und würzen mit Salz, Pfeffer.
1 EL Öl in die Pfanne geben, Gnocchi hineingeben und von allen Seiten anbraten. Das Gemüse hinzugeben, durchschwenken, mit Currysoße auffüllen, aufkochen lassen und abschmecken.
Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und zu dem Curry geben. In tiefe Teller anrichten, mit der Kresse garnieren und servieren.

Zutaten

40 g Pinienkerne
1 Kohlrabi
Salz
½ Mango
1 Schalotte
50 g Rucola
2 EL Limettensaft
1 Zitrone
1 TL Agavendicksaft
Pfeffer
6 EL Olivenöl

Carpaccio vom Kohlrabi

Endlich regionaler Kohlrabi 😊
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und zur Seite stellen.
Kohlrabi schälen, in feine Scheiben hobeln, mit etwas Salz bestreuen und ziehen lassen.
Mango ebenfalls schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.
Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
Rucola waschen und trockenschleudern.
Die Limette, Zitrone waschen, die Schale abreiben und auspressen.
Je 1 EL Saft zusammen mit Agavendicksaft, Salz, Pfeffer verrühren und dabei langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen. Abschmecken.
Wer es etwas pikanter / schärfer mag, gibt noch etwas fein geschnittene Peperoni hinzu.
Kohlrabi abwaschen, trocken tupfen und kreisförmig auf Teller legen.
Die Mango gleichmäßig darauf verteilen, Rucola in die Mitte der Teller geben und alles mit der Marinade beträufeln. Mit Pinienkernen bestreuen.
Frisch, leicht, lecker: ein ideales frühlingsliches Gericht 😊

*Optional:
Peperoni*

Lasst es euch schmecken