

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW12 | 2024

## Zutaten

1 Kohlrabi  
400 g Petersilienwurzel  
Salz  
3 Äpfel  
1 rote Zwiebel  
2 Gewürzgurken  
1/3 Bund Petersilie  
100 g Mayonnaise  
1 TL körniger Senf  
2 EL Gurkenwasser  
1 TL Garam Masala

*Mayonnaise  
selbstgemacht  
50 ml Milch  
1 Senf  
Essig  
Salz & Pfeffer  
1 Prise Zucker  
100 ml Öl*

## Kohlrabi – Petersilienwurzelsalat mit Apfel

Kohlrabi putzen, schälen und in Haselnussgroße Stücke schneiden.  
Petersilienwurzel schälen, die Enden abschneiden und ebenfalls würfeln.  
Gemüse in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.  
Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.  
Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.  
Gewürzgurken ebenfalls klein würfeln.  
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.  
Kohlrabi, Petersilienwurzel, Zwiebel, Gewürzgurke in einer Schüssel vermischen.  
Mayonnaise, Senf, Gurkenwasser, Garam Masala, gehackte Petersilie miteinander verrühren, zu dem Gemüse geben und unterheben.  
Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Vor dem Servieren ca. 30 Minuten ziehen lassen.

*Alle Zutaten bis auf das Öl in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer mixen. Anschließend das Öl langsam hineinlaufen lassen, dabei ständig weitermixen. Abschmecken, fertig. 😊*

*Selbstgemachte Mayonnaise ohne Ei hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.*

*Info: Bei Bedarf den Salat mit gekochten, geviertelten Eiern garnieren.*

## Zutaten

1 Bund Stielmus geputzt  
50 g Walnusskerne  
1 Knoblauchzehe  
4 Stängel Petersilie  
50 g Parmesan gerieben  
100 ml Olivenöl  
Salz & Pfeffer

## Stielmus-Pesto

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend zur Seite stellen.  
Knoblauch schälen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und zusammen mit dem Stielmus grob klein schneiden.  
Stielmus, Walnüsse, Knoblauch, Petersilie, Parmesan in einen Mixbecher geben, pürieren und dabei langsam 80 ml Öl hineinlaufen lassen.  
Je nach Konsistenz gegebenenfalls noch etwas Olivenöl hinzugeben.  
Abschmecken mit Salz und Pfeffer.  
In ein sauberes Glas füllen, mit einer Schicht Olivenöl bedecken (damit das Pesto nicht schimmelt) und mit geschlossenem Deckel im Kühlschrank aufbewahren.

## Zutaten

2 Birnen  
1 Gurke  
2 Stiel Petersilie  
10 g Ingwer  
120 g Eiswürfel /  
Crushed Eis  
250 ml Kokosnussdrink  
Saft von 1/2 Zitrone

## Birnen – Gurkensmoothie

Birnen waschen, viertel, entkernen und in Stücke schneiden.  
Gurke waschen, Enden entfernen und ebenfalls in Stücke schneiden.  
Petersilie waschen, Ingwer schälen und klein schneiden.  
Alles zusammen in einen Mixbecher geben und so lange pürieren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Direkt in Gläser füllen und servieren.

Lasst es euch schmecken