

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW17 | 2024

## Zutaten

500 g Spargel weiß  
300 g Strauchtomaten  
2 Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
2 EL Balsamicoessig hell  
1 EL Agavendicksaft  
Salz & Pfeffer  
100 g Feta  
30 g Mandelstifte

### Optional:

1 Kg Kartoffeln  
Baguette  
Risotto

## Ofenspargel mit Tomaten und Zucchini

Spargel schälen und gegebenenfalls die Enden abschneiden.  
Tomaten waschen, Strunk entfernen und je nach Größe vierteln oder achteln.  
Zucchini waschen, Enden abschneiden, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken.  
Olivenöl, Balsamicoessig, Agavendicksaft, Knoblauch vermischen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.  
Spargel auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech geben und mit der Hälfte der Marinade beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C für 10 Minuten den Spargel backen. Danach die Tomaten, Zucchini darüber verteilen, mit der restlichen Marinade ebenfalls beträufeln und für weitere 10 Minuten backen.  
Zerbröckeltes Fetakäse, Mandelblättchen darüber streuen und nochmals für ca. 10 Minuten backen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit etwas Zitronensaft abschmecken.

*Tipp: Zu diesem Gericht können wahlweise Salzkartoffeln, frisches Baguette oder auch ein leckeres Risotto gereicht werden.*

## Zutaten

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Stangen Porree  
250 g Champignons  
¼ Bund Petersilie  
3 EL Bratöl  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 TL Thymian  
½ TL Oregano  
350 g Schmelzkäse  
Salz & Pfeffer  
Muskatnuss  
Zitrone

## Vegetarische Käse-Lauchsuppe mit Champignons

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.  
Porree halbieren, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden.  
Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder achteln.  
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.  
Öl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze Zwiebeln, Porree darin ca. 5 Minuten glasig andünsten. Champignons, Knoblauch dazugeben und für weiter 5 Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 10 – 15 Minuten leicht köcheln lassen. Thymian, Oregano, Schmelzkäse hinzugeben und kurz aufkochen lassen.  
Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas frisch abgeriebener Zitronenschale (bei Bedarf). In tiefe Teller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Lasst es euch schmecken