

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW 19 | 2025

Zutaten

1 Kg Spargel weiß
Salz
Rohrohrzucker
2 – 3 Äpfel
50 g Walnusskerne
250 g Cherrytomaten
4 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
1 EL weiß. Balsamicoessig

Spargel aus dem Ofen mit Äpfeln

Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden.

400 ml Wasser mit etwas Salz, Zucker aufkochen, über die Spargelschalen geben und für ca. 20 – 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend absieben den Fond auffangen.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, auskühlen lassen und grob hacken.

Äpfel waschen, entkernen, vierteln und in kleine Spalten schneiden.

Tomaten waschen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Oliveöl mit 100 ml Spargelfond, Essig, Thymian verrühren und mit Salz und gegebenenfalls mit etwas Zucker würzen.

Spargel in eine Auflaufschale geben, das Dressing, die Tomaten darüber verteilen und mit Alufolie gut bedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 35 Minuten backen. Die Zubereitung kann auch in einem Bräter mit Deckel gemacht werden. Hier kann sich die Zubereitungszeit etwas verlängern.

Spargel herausnehmen auf Teller geben, mit der Bratenflüssigkeit, den Tomaten, etwas frischen Pfeffer anrichten und servieren.

Tipp: Hierzu können Salz-, Pellkartoffeln gereicht werden.

Zutaten

300 g Spargel
½ Gurke
5 Radieschen
1 Schalotte
½ TL Senf
½ TL groben Senf
2 EL weiß. Balsamicoessig
3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
Rohrohrzucker
3 Stiele Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
10 g Bärlauch
1 Stiel Koriander
200 g saure Sahne
1 EL Zitronensaft
Kresse

Tatar von Spargel mit Gurke

Spargel waschen, schälen und in kochendem Salzwasser für ca. 3 Minuten kochen. Herausnehmen, abschrecken, gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Gurke waschen, bei Bedarf schälen, entkernen (Kerne aufheben) und die ebenfalls klein würfeln. Radieschen putzen, die Enden entfernen und in kleine Stifte oder auch in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen und auch fein würfeln.

Das kleingeschnittene Gemüse in einer Schüssel mit Senf, Essig, Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Kräuter waschen, trocken schütteln, klein zupfen oder klein schneiden. Alles zusammen in einen Mixbecher geben und mit saurer Sahne, Zitronensaft fein pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker.

Das Tatar mit Hilfe eines Servierings in die Mitte eines Tellers geben, die Kräutersoße drumherum verteilen und mit Kresse garniert servieren.

Tipp: Frisches Baguette oder ein frisches Roggenbrot eignet sich hervorragend dazu.

Lasst es euch schmecken