

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW13 | 2024

Zutaten

800 g Kartoffeln
80 ml Hafer Cuisine
30 g Margarine
Salz + Pfeffer + Muskat

2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
100 g Knollensellerie
3 Möhren
400 g Champignons
2 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver
1 TL Thymian, getrocknet
1 TL Oregano, getrocknet
150 g braune Linsen
3 EL Sojasauce
250 g Passierte Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
150 g TK-Erbsen
Salz + Pfeffer

Veganer Shepherd's Pie

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Anschließend abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Pflanzenmilch und Margarine zugeben und die Kartoffeln cremig stampfen. Zugedeckt beiseitestellen.

Während die Kartoffeln kochen, die Füllung zubereiten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Knollensellerie und Möhren ebenfalls schälen und klein würfeln. Champignons putzen und klein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Sellerie und Möhren ca. 5 Minuten anschwitzen. Champignons zugeben und weitere 5 Minuten anbraten. Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten. Nun Tomatenmark, Paprikapulver, Thymian, Oregano und Linsen hinzugeben und gut verrühren. Mit Sojasauce ablöschen. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben, erneut verrühren und ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zum Schluss die Erbsen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsensauce in eine Auflaufform geben, Kartoffelpüree darüber verteilen und mit einem Löffel gleichmäßig glattstreichen. Mit etwas Öl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20-30 Minuten goldbraun backen.

Dazu passt ein leckerer Paprika-Radieschen-Kresse-Salat. 😊

Richtig lecker! 😊

Zutaten

Für den Teig:
160 ml Wasser, lauwarm
40 ml Hafermilch
325 g Weizenmehl 550
½ Pck. Trockenhefe
1 EL Olivenöl
½ TL Salz

Für die Füllung:
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Spinat
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
80 g (veganer) Reibekäse

1 EL Olivenöl
1 TL Sesam

Spinat-Pide (Teigschiffchen mit Spinat)

Für den Teig Wasser und Hafermilch in eine große Schüssel geben. Mehl, Hefe, Olivenöl und Salz unterrühren. Anschließend mit der Küchenmaschine oder von Hand zu einem Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45-60 Minuten ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Spinat putzen, waschen und grob hacken.

Olivenöl in eine Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2-3 Minuten andünsten. Salz, Kreuzkümmel und Spinat zugeben und so lange anbraten, bis er zusammenfällt und das Wasser verdampft ist. Mit Pfeffer würzen und abschmecken.

Backofen auf 220°C auf Ober- und Unterhitze vorheizen.

Teig vierteln und zu Kugeln formen. Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche länglich-oval und dünn ausrollen. Käse und Spinatfüllung auf dem Teig verteilen, dabei einen etwa 3 cm breiten Rand freilassen. Ränder auf die Füllung umschlagen und die Enden leicht verdrehen, sodass die typische Schiffchen-Form entsteht.

Vorsichtig auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, Teigländer mit Olivenöl bepinseln, mit Sesam bestreuen und ca. 20 Minuten backen.

Guten Appetit 😊

Lasst es euch schmecken