

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW11 | 2024

Zutaten

8 Kartoffeln rotschalig
Salz
2 kleine Zwiebeln
50 g Bärlauch
4 EL Bratöl
750 ml Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
Pfeffer
1 Bund Mönchsbart
1 TL Thymian

Cremige Bärlauchsuppe mit Mönchsbart

Kartoffeln waschen, gründlich mit einer Gemüsebürste abscrubben und in Salzwasser bissfest kochen.
Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen.
Zwiebeln schälen und grob hacken. Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob in Stücke schneiden.
2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. 1/3 vom Bärlauch hinzugeben kurz mitschwitzen. Auffüllen mit Gemüsebrühe, den restlichen Bärlauch hinzugeben und für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, Crème fraîche dazugeben unterrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.
Die Wurzel (werden nicht verwendet) vom Mönchsbart großzügig abschneiden, gut waschen und abtropfen lassen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelwürfel hineingeben und von allen Seiten anbraten. Mönchsbart hinzugeben und für ca. 5 Minuten mitbraten.
Würzen mit Thymian, Salz und Pfeffer.
Kartoffel-Mönchsbart-Mischung in einen tiefen Teller / Suppenschale geben und mit der Suppe aufgießen.

Info: Für einen intensiveren Bärlauchgeschmack einfach die Bärlauchmenge erhöhen.

Zutaten

2 EL Sesam
1 Zwiebel
3 EL Sesamöl
250 g Reis
300 ml Gemüsebrühe
2 Kohlrabi
1 - 2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
3 Äpfel
1 Bund Radieschen

Kohlrabi aus dem Ofen mit Reis und Apfel

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.
Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel hinzugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Reis dazugeben, kurz mit andünsten, mit Gemüsebrühe und 200 ml Wasser aufgießen. Mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtem Backblech legen. Mit Olivenöl bepinseln und mit Salz, Pfeffer würzen. Bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten backen.
Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Äpfel hinzugeben und für ca. 1 Minute andünsten, würzen mit etwas Salz. *(Bei Bedarf auch mit etwas Zimt).*
Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Blätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
Apfel und Radieschenscheiben unter den Reis heben, auf Teller zusammen mit dem Kohlrabi anrichten, mit Sesam, Radieschengrün bestreuen und servieren.

*Optional:
Zimt*

Lasst es euch schmecken