

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW18 | 2024

Zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 g Ingwer
600 g Süßkartoffeln
1 rote Paprika
400 g Möhren
1 Bund Petersilie
2 EL Bratöl
1 TL Kreuzkümmel gem.
1 TL Koriander gem.
100 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
100 g Schmand
½ Zitrone Abrieb

Schnelles Pfannengericht mit Süßkartoffeln

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Süßkartoffeln waschen, schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden, vierteln und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Möhren hinzugeben und ca. 2-3 Minuten mitbraten. Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander dazugeben, kurz mit anbraten, mit Gemüsebrühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend noch 5 Minuten ohne Deckel fertig garen. Die Hälfte der Petersilie dazugeben, vorsichtig unterheben, abschmecken mit Salz und Pfeffer. Schmand mit Zitronenabrieb und etwas Salz vermischen. Süßkartoffelpfanne in tiefe Teller geben, mit dem Dip und der restlichen Petersilie garnieren und servieren.

Info: Für ein veganes Gericht einfach den Schmand durch eine vegane Alternative ersetzen.

Zutaten

50 g Walnüsse
30 g Rohrohrzucker
2 Gurken
300 g Staudensellerie
10 g Ingwer
2 Orangen
1 Zitrone
1 TL Dill getr.
½ TL Agavendicksaft
8 EL Olivenöl
3 Äpfel

Gurken – Apfelsalat

Zucker mit 30 ml Wasser in einer beschichteten Pfanne erhitzen und zu einem hellen Karamell kochen, es darf nicht zu braun werden. Walnüsse hinzugeben, die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren die Nüsse mit dem Karamell überziehen. Auf Backpapier abkühlen lassen und anschließend grob hacken. Gurken streifig schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie putzen und die kleinen, hellgrünen Blätter zur Seite legen. Die Stangen gegebenenfalls entfädeln und in sehr dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Orangen waschen, die Schale abreiben, die einzelnen Filets ausschneiden, den Rest ausdrücken und den Saft auffangen. Zitrone waschen, Schale abreiben und auspressen. 3 EL Zitronensaft, 3 EL Orangensaft, Ingwer, Dill, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft verrühren und dabei langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen. Abschmecken. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Gurken, Sellerie, Äpfel mit dem Dressing vermischen, nochmals abschmecken. In eine Schüssel geben, mit den Orangenfilets, Selleriegrün, Walnüssen garnieren und schmecken lassen. 😊

Info: Bei Bedarf das Dressing auch mit etwas Chili verfeinern.

Lasst es euch schmecken