

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW16 | 2024

Zutaten

120g Sonnenblumenkerne
Saft von 1 Zitrone
15 g Kurkuma
15 g Ingwer
6 EL Apfelessig
3 EL Agavendicksaft
1 Zwiebel
Salz & Pfeffer
50 g Walnüsse
1 Glas Kichererbsen
300 g Möhren
1 Kohlrabi blau
2 Äpfel
6 EL Olivenöl
500 g Aubergine
300 g Champignons
500 g Brokkoli
2 Knoblauchzehen
250 g Reismischung mit Wildreis
150 g Sauerkraut
½ Bund Schnittlauch

Vegane Gemüsebowl mit Kurkuma-Dressing

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, in einen Mixbecher geben und auskühlen lassen. Kurkuma, Ingwer schälen und klein schneiden. Zitronensaft, Kurkuma, Ingwer, 4 EL Apfelessig, Agavendicksaft hinzugeben, mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und unter das Dressing rühren. Anschließend bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Walnüsse in der gleichen Pfanne ebenfalls ohne Öl anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Möhren waschen, schälen und die Enden abschneiden. Kohlrabi putzen und ebenfalls schälen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen. Möhren, Kohlrabi, Äpfel auf der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln, zusammen mit 2 EL Apfelessig, Olivenöl vermischen und für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Auberginen waschen, Wurzel entfernen und in Walnussgroße Würfel schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Knoblauch schälen und andrücken. Auberginen zusammen mit den Champignons, Brokkoli, Knoblauch in eine Auflaufschale geben, mit 3 – 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 15 Minuten backen. Zwischendurch umrühren. In der Zwischenzeit die Reismischung in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, abgießen und servieren. Sauerkraut abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Reis in tiefe Teller geben, die restlichen Komponenten dazugeben, Dressing darüber verteilen, mit Schnittlauch, Walnüssen garnieren und servieren. Gesund, frisch und lecker 😊

Zutaten

150 g Dinkelmehl
50 g Mandeln gemahlen
1 Päckchen Trockenhefe
3 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
Zimt
100 ml Hafermilch
100 ml Sprudelwasser
3 Äpfel
Bratöl
Puderzucker

Hefepfannkuchen mit Äpfeln

Mehl, gemahlene Mandeln, Trockenhefe, Zucker, Vanillezucker, Salz, Zimt in einer Schüssel verrühren. Hafermilch lauwarm erwärmen, sie darf nicht zu heiß sein. Zunächst die warme Hafermilch und dann das Sprudelwasser zu den trockenen Zutaten geben und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Apfelstücke vorsichtig unter den Teig heben. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig portionsweise hineingeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit dem übrigen Teig ebenfalls so verarbeiten. Die fertigen Hefepfannkuchen mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren. Lecker für Jung und Alt 😊

Info: Zu dem Gericht kann auch wahlweise Marmelade, Apfelmus oder frisches Obst gereicht werden.

Lasst es euch schmecken