

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW47 | 2024

Zutaten

für ca. 4 Personen

50 g Mandelkerne
500 g Möhren
1 Kohlrabi
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
2 EL Butter
150 ml Sahne
Salz & Pfeffer
Muskat
Cous Cous
Gemüsebrühe

Cous Cous mit Möhren-Kohlrabigemüse

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.
Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und in dickere Streifen schneiden.
Zwiebel schälen und fein würfeln.
Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
1 EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, das Gemüse hinzugeben, würzen mit Salz, Pfeffer und mit der Sahne aufgießen. Für ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel bei kleiner – mittlerer Hitze köcheln lassen.
Eventuell noch etwas Wasser / Gemüsebrühe dazugeben.
Anschließend die restliche Butter, die Hälfte der Petersilie dazugeben, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat.
Während der Kochzeit des Gemüses, den Cous Cous mit Gemüsebrühe nach Packungsanleitung zubereiten. Zum Schluss die restliche Petersilie unterheben.
Cous Cous mit dem Gemüse auf Teller anrichten und mit den gehackten Mandeln bestreut servieren.

Zutaten

für ca. 4 Personen

40 g Haselnusskerne
1 Blumenkohl o.
Romanesco
3 EL Kokosöl
100 g Tahin
1 Knoblauchzehe
2 Limetten
¼ TL Kreuzkümmel gem.
1 Prise Koriander gem.
Salz & Pfeffer
Muskat
4 Stängel Petersilie

Hummus vom gerösteten Blumenkohl

Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, abkühlen lassen, und grob hacken.
Blumenkohl putzen, den Strunk entfernen, in Röschen teilen, gegebenenfalls waschen und in einer Schüssel mit 2 EL Kokosöl gut miteinander vermischen.
Anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Umluft ca. 20 -25 Minuten rösten.
Knoblauch schälen. Limetten waschen und auspressen.
Blumenkohl in ein hohes Gefäß geben, 1 EL Kokosöl, Tahin, Knoblauch, Limettensaft, Kreuzkümmel, Koriander hinzugeben und mit dem Stabmixer zu einer feinen, sämigen Masse verarbeiten. Gegebenenfalls je nach Konsistenz etwas Wasser hinzugeben.
Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat.
Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.
Hummus in eine Schüssel geben mit der gehackten Petersilie und den gehackten Haselnusskernen garnieren und servieren.

Lasst es euch schmecken