

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW15 | 2024

Zutaten

150 g Bulgur
Salz
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Auberginen
250 g Spinat
½ Bund Petersilie
2 EL Bratöl
50 g Rosinen
200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 TL Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel gem.
2 EL Aceto Balsamico
100 g griechischer Joghurt
1 Prise Zimt

Auberginen-Spinat-Bulgur mit Joghurt

Bulgur in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanleitung in ca. 400 ml kochendem Salzwasser garen.
Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken. Auberginen waschen, den Strunk abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
Spinat putzen, gründlich waschen, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen (gegebenenfalls etwas ausdrücken) und grob hacken.
Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Auberginenwürfel hinzugeben und für weitere 3 Minuten mitbraten. Würzen mit Salz, Knoblauch dazugeben und nochmal für ca. 4 Minuten weiterbraten, bis die Auberginen deutlich kleiner geworden sind. Nun Rosinen, Gemüsebrühe, Spinat zugeben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.
Würzen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Aceto Balsamico, Zimt, Petersilie. Bulgur unterheben und auf Teller verteilen. Etwas Joghurt darauf geben und servieren.

Tipp: Der Joghurt kann mit etwas frisch geschnittener Minze verfeinert werden.

Zutaten

500 g Porree
1 Bund Stielmus
1 EL Bratöl
Salz & Pfeffer
400 g Birnen
6
Dinkelflammkuchenböden
6 EL Crème Fraîche
150 g Gorgonzola
Honig

Flammkuchen mit Porree und Birne

Porree längs halbieren, waschen und in Ringe schneiden.
Stielmus waschen und klein schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und den Porree darin für ca. 3 Minuten anbraten.
Stielmus hinzugeben und für 2 Minuten mitbraten. Würzen mit Salz und Pfeffer.
Birnen waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
Die Flammkuchenböden jeweils mit 1 EL Crème Fraîche bestreichen und ausreichend mit Porree, Stielmus und Birnen belegen. Gorgonzola darüber verteilen, mit etwas Honig beträufeln und im vorgeheizten Backofen oder auf dem Grill bei 230°C für ca. 5 Minuten backen.

Tipp: Besonders knusprig wird das Ergebnis mit Hilfe eines Pizzasteins. Heizt diesen auf dem Rost gut vor.

Lasst es euch schmecken