

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW24 | 2024

Zutaten

1 Blumenkohl
50 g Haferflocken zart
½ Bund Petersilie
100 g Feta
1 TL Paprikapulver
½ TL Paprikapulver geräu.
75 g Quark
1 Ei
Salz & Pfeffer
Muskat
5 EL Semmelbrösel
2 – 3 EL Bratöl

Blumenkohlbratling

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser für ca. 7 Minuten weich garen.

Anschließend gut abtropfen lassen, mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken, mit den Haferflocken gut vermischen und abkühlen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Feta in einer Schüssel zerbröseln, mit Petersilie, Paprikapulver, Quark, Ei vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Wenn die Masse noch zu weich sein sollte, dann etwa 2 – 3 EL Semmelbrösel hinzugeben. Abschmecken.

Aus der Masse ca. 12 Bratlinge formen und von beiden Seiten in den restlichen Semmelbröseln wenden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 6 Bratlinge darin von beiden Seiten goldbraun braten. Im vorgeheizten Backofen bei 100°C warm halten und die restlichen Bratlinge ebenfalls so zubereiten.

Info: Blumenkohlbratlinge mit dem Tomaten-Pfirsich Chutney oder einem Kräuterdip servieren.

Zutaten

500 g Spargel
60 g Butter
1 EL Agavendicksaft
1 TL Salz
2 Eier
50 g Schmand
100 g Mehl
1 EL Backpulver
1 TL Thymian getr.
25 g Parmesan

Spargelmuffins

Spargel schälen, die Enden gegebenenfalls abschneiden.

Die Spargelstangen schräg in kleine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser für ca. 2 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Butter, Agavendicksaft, Salz in einer Rührschüssel mit dem Handrührgerät verrühren.

Eier, Schmand, Mehl, Backpulver, Thymian dazugeben und alles zu einem Teig verkneten. Spargel hinzugeben und vorsichtig unter den Teig heben.

Den Teig in gefettete Muffinförmchen geben, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- / Unterhitze für ca. 20 Minuten backen.

Anschließend die Muffins aus der Form nehmen, kurz auskühlen lassen und noch warm servieren.

Zutaten

250 g Cherrytomaten
1 Zwiebel
2 Pfirsiche
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig hell
1 TL Agavendicksaft
Salz & Pfeffer
12 Blätter Basilikum

Tomaten-Pfirsich-Chutney mit Basilikum

Cherrytomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für ca. 2 Minuten glasig dünsten. Pfirsich, Cherrytomaten hinzugeben kurz mitbraten.

Mit Balsamicoessig ablöschen und leicht einköcheln lassen.

Abschmecken mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden, zu dem Chutney geben und unterheben.

Info: Das Chutney kann z.B. zu den Spargelmuffins oder zu den Blumenkohlbratlingen gereicht werden.

Lasst es euch schmecken