

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW31 | 2024

Zutaten

1 rote Zwiebel
½ Bund Radieschen
150 g Trauben
250 g Cherrytomaten
1/2 Bund Petersilie
1 Orange
150 g Joghurt
Balsamicoessig hell
Agavendicksaft
Salz & Pfeffer
3 Chicorée
2 EL Bratöl

Gebratener Chicorée mit Trauben-Radieschentopping

Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
Trauben waschen und halbieren. Tomaten waschen und ebenfalls halbieren.
Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
Orange heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen.
Joghurt mit Orangenschale, etwas Essig und Orangensaft verrühren, abschmecken mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls auch mit etwas Agavendicksaft.
Die Hälfte der gehackten Petersilie unterheben.
Chicorée putzen, halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Chicoréehälften von beiden Seiten gleichmäßig anbraten, würzen mit Salz, Pfeffer und im Backofen bei 120°C warmhalten.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten. Tomaten, Radieschen, Trauben hinzugeben alles zusammen kurz durchschwenken. Würzen mit Salz, Pfeffer und die Hälfte der Petersilie unterheben.
Chicorée aus dem Ofen nehmen, auf Teller anrichten mit reichlich Topping garnieren. Mit der Joghurtsoße beträufeln und servieren.

Info: Ein frisches Ciabatta oder Baguette kann sehr gut zu diesem Gericht gereicht werden.

Zutaten

350 g rote Bete
Salz
75 g Walnüsse
½ TL Rosmarin getr.
½ TL Thymian getr.
1 Knoblauchzehe
1 Limette
60 – 80 ml Olivenöl
1 TL Honig

Rote Bete - Walnusspesto

Rote Bete schälen, in Würfel schneiden, in einen kleinen Topf geben, gerade so mit Wasser bedecken, salzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 – 15 Minuten köcheln lassen. Sie sollten noch einen kleinen Biss haben. Abgießen, dabei das Kochwasser aufheben und gut abtropfen lassen.
Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, zum Schluss Rosmarin und Thymian dazugeben und kurz mit durchschwenken. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen, zur Seite stellen und auskühlen lassen.
Knoblauch schälen. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen.
Rote Bete, Walnüsse, Knoblauch, Olivenöl in einen Mixbecher geben, mit einem Stabmixer fein pürieren. Je nach Konsistenz etwas von dem Kochwasser hinzugeben und nochmal durchmischen. Abschmecken mit Limettensaft, Limettenschale, Honig, Salz und Pfeffer.

*Info: Gerne darf auch frischer Rosmarin und Thymian, vielleicht ja sogar aus dem eigenen Garten, verwendet werden.
Das fertige Pesto in ein Schraubglas füllen. Mit etwas Olivenöl bedeckt, hält es sich zugeschraubt mehrere Tage im Kühlschrank.*

Lasst es euch schmecken