

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW22 | 2024

## Zutaten

500 g Spargel  
Salz  
½ TL Zucker  
2 Frühlingszwiebeln  
5 Tomaten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
250g Risottoreis  
1 EL Olivenöl  
60 g Parmesan  
½ Zitrone, Saft und Schale  
30 g Butter

## Fruchtiges Tomatenrisotto mit Spargel

Spargel schälen und gegebenenfalls die Enden abschneiden. 1,5 Liter Wasser, 1 TL Salz, ½ TL Rohrzucker zum Kochen bringen und den Spargel darin ca. 5 Minuten bissfest garen. Abkühlen lassen und schräg in Scheiben schneiden. Spargelspitzen beiseitelegen. Den heißen Fond über die Spargelschalen gießen und für 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend absieben und auffangen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch darin für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Risottoreis dazugeben und für 1 Minute mitschwitzen. Ablöschen mit 100 ml Spargelsud und unter Rühren einkochen lassen. Tomatenwürfel hinzugeben, mit 300 ml Spargelsud aufgießen, bei mittlerer Hitze ca. 18 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Sud dazugeben, umrühren bis der Risottoreis gar ist. Parmesan reiben, dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Zitronensaft, Butter abschmecken. Eventuell noch etwas Spargelsud hinzugeben. Die Konsistenz sollte schön „schlotzig“ sein. Geschnittenen Spargel dazugeben, vorsichtig unterheben und in tiefe Teller verteilen. Mit den Spargelspitzen, Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

*Info: Die Garzeit kann je nach Risottosorte unterschiedlich sein!  
Butter kann mit 1 -2 EL Olivenöl ersetzt werden.*

## Zutaten

3 Zucchini  
Salz  
3 Eier  
4 Gewürzgurken  
4 Tomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
½ Bund Petersilie  
125 Mayonnaise  
1 Prise Rohrzucker  
Pfeffer

## Zucchini-Salat mit Tomaten

Zucchini waschen, die Enden abschneiden, würfeln, gut salzen und für ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend abschütten und gut abtropfen lassen. Eier hart kochen, abschrecken, pellen und dann mit dem Eierschneider einmal längs, dann quer in Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zucchini, Eier, Gewürzgurken, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Petersilie in einer Schüssel miteinander vermengen und die Mayonnaise vorsichtig unterheben. Abschmecken mit Rohrzucker, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer.

*Tipp: Frisch gekochte Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln können dazu gereicht werden.*

Lasst es euch schmecken