

# KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW27 | 2024

## Zutaten

**1 Kg Frühkartoffeln**  
**400 g Zucchini**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**3 Knoblauchzehen**  
**350 g Tomaten**  
**2 EL Bratöl**  
**Salz & Pfeffer**  
**1 TL Thymian getrocknet**  
**12 Blätter Basilikum**

## Zucchiniragout mit Frühkartoffeln

Frühkartoffeln gründlich waschen und mit einer Gemüsebürste den Sand abbürsten. Die Kartoffeln im Salzwasser zum Kochen bringen und für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen und warmhalten.  
Zucchini waschen, die Enden entfernen, vierteln, gegebenenfalls das Kerngehäuse herauschneiden und anschließend in Streifen schneiden.  
Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.  
Knoblauch schälen und fein hacken.  
Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden.  
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchini darin kurz scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.  
Hitze etwas reduzieren, 1 EL Öl, Knoblauch, die Hälfte der Frühlingszwiebeln hineingeben und für ca. 2 Minuten anbraten. Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen und etwas einköcheln lassen.  
Zucchini dazugeben, aufkochen lassen und abschmecken.  
Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.  
Frühkartoffeln zusammen mit dem Zucchiniragout auf Tellern anrichten, mit reichlich Frühlingszwiebeln bestreuen, mit Basilikum garnieren und servieren.

## Zutaten

**350 g Pfirsiche**  
**400 g Bananen**  
**1 Limette**  
**500 g Quark 20%**  
**2 TL Agavendicksaft**  
**200 ml Sahne**  
**1 Päckchen Vanillezucker**

## Quarkcreme mit Banane und Pfirsich

Pfirsiche waschen, entkernen, die eine Hälfte in Stücke schneiden und die andere in Scheiben.  
Bananen schälen, ebenfalls so vorbereiten wie bei den Pfirsichen.  
Limette abwaschen, die Schale abreiben und auspressen.  
Pfirsichstücke, Bananenstücke mit einem Stabmixer pürieren und das Fruchtpüree mit dem Quark, Limettenschale, etwas Limettensaft zusammen verrühren.  
Gegebenenfalls noch mit Limettensaft und Agavendicksaft abschmecken.  
Sahne mit dem Vanillezucker steifschlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben. In Dessertschälchen verteilen und mit den Pfirsich- und Bananenscheiben reichlich garnieren.

Schnelle, leckere, einfache Nachspeise ideal für unsere Kleinen. 😊

Lasst es euch schmecken