

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW29 | 2024

Zutaten

50 g Pinienkerne
500 g Mangold
500 g Möhren
1 Mango
1 rote Zwiebel
1 TL Oregano getr.
1 TL Thymian getr.
150 g Feta
1 TL Senf
2 EL Himbeeressig
1 TL Dattelsirup
6 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

Salat der Woche

Möhren-Mangoldsalat mit Mango

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend auskühlen lassen.
Mangold waschen, die Blätter von den Stielen entfernen und in Streifen schneiden.
Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden und über die grobe Seite einer Vierkantreibe raspeln.
Mango schälen, entsteinen und in Würfel schneiden.
Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
Oregano, Thymian in einer Schüssel zusammen mit dem zerbröckelten Feta miteinander vermischen und beiseitestellen, dabei etwas Feta für die Garnitur übriglassen.
Senf, Essig, Dattelsirup miteinander verrühren, dabei das Olivenöl langsam hineinlaufen lassen, abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Mangold, Möhren, Mango, Zwiebelwürfel locker miteinander vermengen, Dressing dazugeben und vorsichtig untermischen.
Pinienkerne, Fetakäse darüber streuen und servieren.

Info: Bei Bedarf kann auch der Mangold ganz, oder zur Hälfte mit dem Salat der Woche ersetzt werden.

Zutaten

300 g Dinkel – Spirelli
Salz
1 EL Olivenöl
2 Zucchini
250 g Cherrytomaten
Frischer Knoblauch
2 EL Bratöl
Pfeffer
½ Zitrone
2 EL Balsamicoessig
1 TL Agavendicksaft
6 EL Olivenöl
12 Blätter Basilikum
1/3 Bund Petersilie
Peperoni
25 g Parmesan

Nudelsalat mit Zucchini und Peperoni

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
Anschließend in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. In eine größere Schüssel umfüllen, mit 1 EL Olivenöl vermischen und abkühlen lassen.
Zucchini waschen, die Enden entfernen und in Scheiben schneiden.
Tomaten waschen und halbieren. 2 Scheiben von dem frischen Knoblauch abschneiden und fein hacken.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen die Zucchinischeiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, kurz vor Schluss die Hälfte von dem Knoblauch hinzugeben, kurz mitbraten und mit Salz, Pfeffer würzen. Zur Seite stellen.
Die übrigen Zucchinischeiben ebenfalls so zubereiten.
Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und auspressen.
Zitronensaft, Zitronenschale, Balsamicoessig, Agavendicksaft miteinander verrühren, dabei langsam das Olivenöl hineinlaufen lassen und abschmecken mit Salz, Pfeffer.
Basilikumblätter in sehr feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, entkernen, fein hacken und je nach Schärfe mehr oder weniger davon verwenden.
Zucchini, Tomaten, Kräuter, Peperoni zu den Nudeln geben und vermischen.
Das Dressing dazugeben, unterheben, ca. 20 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken.
Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen und servieren.

Lasst es euch schmecken