

KISTENREZEPTE



REZEPTINSPIRATIONEN ZU UNSEREN ABO-KISTEN KW28 | 2024

Zutaten

2 Fenchelknollen ca. 800g
4 Möhren
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
½ Stange Zitronengras
1 EL Bratöl
1 - 2 TL Currypulver
½ TL Kurkuma
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
½ Limette
Salz & Pfeffer

Optional:

Basmatireis /
Jasminreis

Fenchelcurry

Fenchelknollen waschen, putzen, etwas Fenchelgrün als Deko zur Seite legen, halbieren, den Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden.
Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden, halbieren und in Scheiben schneiden.
Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
Knoblauch, Ingwer schälen und fein hacken.
Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen.
Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze für ca. 1 Minute anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Zitronengras hinzugeben und für 1 weitere Minute mitbraten.
Fenchel, Möhren dazugeben mit Currypulver, Kurkuma bestäuben und kurz anrösten.
Mit Gemüsebrühe, Kokosmilch auffüllen und für ca. 5 - 7 Minuten köcheln lassen.
Limettenschale abreiben und den Rest auspressen.
Das Curry mit Limettenschale, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
In tiefen Tellern oder Schälchen das Curry anrichten, mit etwas Fenchelgrün garnieren und servieren.

Info: Zu diesem Gericht eignet sich sehr gut ein Basmatireis oder auch Jasminreis.

Zutaten

1 Spitzkohl
3 EL süßer Senf
1,5 TL Paprikapulver
3 EL Apfelessig
6 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
50 g Mandelstifte
8 Aprikosen
1 Zwiebel
1 EL Bratöl
1 TL Garam Masala
400 ml Gemüsebrühe
250 g Couscous
1 EL Olivenöl
½ Limette
10 Blätter Minze
200 g Joghurt
1 TL Agavendicksaft

Ofenspitzkohl mit Couscous und Aprikosen

Spitzkohl putzen, gegebenenfalls die äußeren Blätter entfernen und je nach Größe vierteln oder achteln.
Senf, Paprikapulver, Apfelessig miteinander verrühren und dabei das Öl, unter ständigem Rühren, langsam hineinlaufen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Spitzkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, großzügig mit der Marinade bestreichen und für ca. 20 Minuten marinieren.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft für ca. 30 Minuten backen.
Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten, zur Seite stellen und abkühlen lassen.
Aprikosen waschen, entsteinen und in Streifen schneiden.
Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Garam Masala dazugeben, kurz mitbraten mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen.
Brühe über den Couscous geben, bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend Olivenöl dazugeben und mit einer Gabel auflockern.
Aprikosenstreifen vorsichtig unterheben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Limettenschale abreiben und den Rest auspressen. Minze in feine Streifen schneiden.
Joghurt mit Limettensaft, Limettenschale, Agavendicksaft und etwas Salz abschmecken.
Couscous in die Mitte eines Tellers geben, den Spitzkohl daraufsetzen, den Joghurt darüber verteilen, mit den Mandeln garnieren und servieren.

Lasst es euch schmecken