

05. Oktober 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

in der Gemüsebox erwarten euch diese Woche Paprika, Rotkohl, Möhren, Frühlingszwiebeln, Rote & Gelbe Bete, Kürbis, Tomaten, Chili, in Kästorf Bohnen und in Barwedel Spinat (in einer der kommenden Boxen wird gewechselt).

Rezeptideen

Kürbissuppe mit Kokos

1 Kürbis (ca. 1 kg), 1 Zwiebel, ½ | Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, Curry, Pfeffer, Salz, 3 Zweige Rosmarin

Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und grob würfeln. Die Zwiebel würfeln und in einem großen Topf in etwas Öl glasig dünsten.

Den Kürbis und die Rosmarinzwige dazu geben, kurz mitdünsten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Alles auf mittlerer Hitze ca. 15-20 Min. köcheln. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Curry würzen.

Wenn die Kürbisstücke weich sind, die Rosmarinzwige entfernen und alles andere fein zu Suppe pürieren und die Kokosmilch unterziehen.

Nun noch mal abschmecken und evtl. mit etwas Crème fraîche servieren.

Dazu passt frisches Baguette.

Salat mit Roter Bete, Ziegenkäse und Birne

400 g Gelbe und Rote Bete, 1 Birne, 80 g Ziegenfrischkäse, 1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano), 1 Handvoll Salatblätter, 1 rote Chilischote, 4 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 4 EL Sonnenblumenöl, Kräutertersalz, Pfeffer

Die Kräuter und den Salat waschen, trocken schütteln, kleiner zupfen und auf Tellern verteilen. Die Chilischote waschen, putzen und fein hacken.

Die Rote und Gelbe Bete waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Birne waschen, entkernen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zusammen auf den Salatblättern anrichten und den Käse darüber bröseln.

Den Essig mit dem Honig, der Chili und dem Öl verrühren und mit Kräutertersalz sowie Pfeffer abschmecken. Über den Salat träufeln und servieren.

