

Stielmus / Rübstiel aus der Gemüsebox

## Stielmusgemüse mit Wurstbällchen

### Zutaten:

400 g festkochende Kartoffeln  
1 Prise Salz  
750 g Rübstiel  
1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Rapsöl  
1 Prise Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Muskat frisch gerieben  
500 g Bratwurstbrät  
2 EL körniger Senf  
2 EL Wacholderschnaps (Brand)  
4 EL fein gehackte Petersilie  
1 EL Orangenzesten unbehandelt

### Zubereitung:

(Zubereitungszeit 30 Min. / Schwierigkeit mittel)

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Danach abgießen, abkühlen lassen und ca. 1,5 cm groß würfeln.

Den Rübstiel waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. 1 Minute in Salzwasser blanchieren, danach abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch häuten und fein würfeln. In 1 EL heißem Öl in einer Pfanne glasig schwitzen, dann den Rübstiel und die Kartoffeln dazu geben. 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dabei salzen, pfeffern und mit Muskat würzen.

Das Brät zu kleinen Bällchen formen. Im übrigen heißen Öl in einer weiteren Pfanne rundherum goldbraun anbraten. Das ausgetretene Fett abgießen und den Senf ergänzen. Mit dem Brand ablöschen und einige Minuten weiter braten, bis die Bällchen eine geschmeidige Kruste bekommen haben.

Die Petersilie mit den Orangenzesten vermischen. Die Bällchen auf dem Rübstielgemüse anrichten und mit der Orangen-Petersilien-Mischung bestreut servieren.

Originalrezept entnommen aus: eatsmarker.de

Blumenkohl aus der Speedybox

## Blumenkohl-Bällchen mit Sour Cream

### Zutaten:

2 Blumenkohl, groß  
2 Eier  
2 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen  
2 Prise Salz  
2 Msp Paprikapulver, rosenschärf  
2 Msp Paprikapulver, edelsüß  
100 g Pizzakäse, gerieben  
100 g Parmesan, frisch gerieben  
1 Bund Petersilie  
1 Prise Paniermehl  
**Zutaten für die Sour Cream**  
20 g Schnittlauch  
400 g Saure Sahne  
1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen  
1 Prise Salz

### Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 30 Minuten)

Zuerst den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und den Strunk entfernen. Die Röschen anschließend in einer Küchenmaschine fein zerkleinern.

Den geschredderten Blumenkohl in ein sauberes Küchentuch geben und darin leicht ausdrücken, so dass möglichst viel Flüssigkeit entweicht.

Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

Dann die Eier in eine große Schüssel aufschlagen, mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver verquirlen und den Blumenkohl untermischen. Anschließend die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Petersilie mit dem Paniermehl, dem Pizzakäse und dem frisch geriebenen Parmesan dazugeben und alles gut verkneten.

Nun mit angefeuchteten Händen 16 Bällchen aus der Blumenkohlmasse formen und auf das vorbereitete Backblech setzen. Die Blumenkohlbällchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 15-20 Minuten goldbraun backen.

Währenddessen den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Saure Sahne in einer Schüssel mit dem Schnittlauch, Salz und Pfeffer würzen. Die noch heißen Blumenkohl Bällchen mit Sour Cream auf einem Tablett anrichten und servieren.

Originalrezept entnommen aus: gutekueche.de

Mini-Wassermelone aus der Obstbox

## Gebackene Erdbeeren mit Thymianjoghurt

### Zutaten für 1 Brot:

600 g Erdbeeren (mittelgroß)  
½ Vanilleschote  
8 Ei Waldhonig  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Marillenlikör (oder Aprikosenlikör)  
10 Stiele Thymian  
30 g Pinienkerne  
600 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

### Zubereitung:

(Zubereitungszeit ca. 35 Minuten / Schwierigkeit mittel)

Erdbeeren waschen, putzen. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 4 Ei Honig, Zitronensaft und Marillenlikör glatt rühren.

4 Stücke Backpapier (30 x 40 cm) nebeneinanderlegen. Die Erdbeeren jeweils mittig darauf verteilen und mit der Honigmarinade beträufeln. Je 2 Stiele Thymian auf den Erdbeeren verteilen. Backpapier von unten nach oben über die Erdbeeren klappen, die Ränder mehrmals eng umklappen und zusammenfallen. Die beiden anderen Enden wie bei einem Geschenk zusammenfallen und unter das Päckchen klappen. (Alternativ das Backpapier wie ein Bonbon verschließen und die Enden mit Küchengarn zusammenbinden.)

Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

In einer Schüssel Joghurt cremig rühren und auf 4 Teller verteilen. Erdbeeren vorsichtig aus dem Backpapier nehmen, mit etwas Sud auf dem Joghurt anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen, mit dem restlichem Honig beträufeln und servieren.

Originalrezept entnommen aus: essen-und-trinken.de