



Frische Spätzle mit Linsen

Zutaten: Enthalten

1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Stange Lauch in Ringe geschnitten, 2 Lorbeerblätter
2 Kartoffeln gewürfelt, 250g Linsen, 125ml Apfelsaft, 400g Frische Spätzle,

Das finden Sie in ihrer Küche

Etwas Öl, 3/4l Klare Suppe, 2EL Mehl/Speisestärke, 100ml Wasser

etwas Essig, Salz/pfeffer, falls vorhanden, 1 Stange/etwas gemahler Zimt

- Zwiebeln, Karotten, Lauch und Kartoffeln (geschält) in einem Großen Topf etwas in Öl anschwitzen. 250g Linsen etwas waschen und dann im Topf mit anrösten.
- 3/4l klare Suppe und Lorbeer (Zimt) hinzufügen und Linsen etwa 25 Minuten kochen. Auf Konsistenz Prüfen und ggf 5-10 Minuten weiter garen.
- 125ml Apfelsaft hinzufügen
- Wenn diese weich sind das Mehl in einem Glas mit 100ml Wasser verrühren und hinzufügen. Weiter etwas köcheln lassen.
- Zu guter Letzt mit etwas Apfelessig abschmecken. Falls keiner vorhanden ist tut es auch ein einfacher heller Essig. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
- Mit Speck oder Würstchen Kombinierbar



Jungs Kitchen

Frische Spätzle mit Linsen 4-6P

Zutaten:

Enthalten

- 2 Zwiebel
- 2 Karotte
- 2 Stange Lauch in Ringe geschnitten
- 4 Kartoffeln gewürfelt
- 500g Linsen
- 250ml Apfelsaft
- 800g Frische Spätzle
- 2 Lorbeerblätter

Das finden Sie in ihrer Küche

- Etwas Öl
 - 1,5l Klare Suppe
 - 3 El Mehl/Speisestärke
 - 200ml Wasser
 - etwas Essig
 - Salz/Pfeffer
-
- Zwiebeln, Karotten, Lauch und Kartoffeln (geschält) in eine, m Großen Topf etwas in Öl anschwitzen. 250g Linsen etwas waschen und dann im Topf mit anrösten.
 - 1,5l klare Suppe hinzufügen und Linsen etwa 25 Minuten kochen. Auf Konsistenz Prüfen und ggf 5-10 Minuten weiter garen.
 - 250ml Apfelsaft hinzufügen
 - Wenn diese weich sind das Mehl in einem Glas mit 100ml Wasser verrühren und hinzufügen. Weiter etwas köcheln lassen.
 - Zu guter Letzt mit etwas Apfelessig abschmecken. Falls keiner vorhanden ist tut es auch ein einfacher heller Essig. Mit Salz/Pfeffer abschmecken.



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Paprika gefüllt mit Steinpilzrisotto

Zutaten:

Enthalten

- 1 Zwiebel
- 4 Paprika
- 1 Zucchini
- 250g La Selva Steinpilz-Risotto
- Petersilie
- 200ml Weißwein
- 40g Parmesan



Das finden Sie in ihrer Küche

- Etwas Öl
- 650-750ml Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer

- Die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in einem Topf bei mittlerer Hitze anschwitzen. Risotto hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Nun mit 100ml Wein ablöschen und mit 650ml Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze weiter 15-17min köcheln und gelegentlich umrühren.
- Die Zucchini Raspeln oder mit einem scharfen Messer fein in Ringe schneiden. Die Paprika am oberen Rand im Kreis anschneiden und den Deckel abheben. Das innere entfernen und bei Seite stellen.
- Das Risotto auf Konsistenz prüfen (max al dente). Ggf etwas Gemüsebrühe nachschütten und weiter köcheln lassen.
- Wenn das Risotto fertig ist die Zucchini hinzufügen und mit 80g Parmesan verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alles in die Paprika füllen und in einer Auflaufform im Ofen bei 180° ca 30 Minuten backen.

Petersilie fein hacken. Alles auf Teller anrichten und mit Petersilie garnieren.

Genießen!



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Paprika gefüllt mit Steinpilzrisotto

Zutaten:

Enthalten

- 2 Zwiebel
- 8 Paprika
- 2 Zucchini
- 500g La Selva Steinpilz-Risotto
- Petersilie
- 200ml Weißwein
- 80g Parmesan

Das finden Sie in ihrer Küche

- Etwas Öl
- 1,3-1,5l Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer

- Die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in einem Topf bei mittlerer Hitze anschwitzen. Risotto hinzufügen und ebenfalls anschwitzen. Nun mit 100-200ml Wein ablöschen und mit 1,3l Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze weiter 15-17min köcheln und gelegentlich umrühren.
- Die Zucchini Raspeln oder mit einem scharfen Messer fein in Ringe schneiden. Die Paprika am oberen Rand im Kreis anschneiden und den Deckel abheben. Das innere entfernen und bei Seite stellen.
- Das Risotto auf Konsistenz prüfen (max al dente). Ggf etwas Gemüsebrühe nachschütten und weiter köcheln lassen.
- Wenn das Risotto fertig ist die Zucchini hinzufügen und mit 80g Parmesan verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alles in die Paprika füllen und in einer Auflaufform im Ofen bei 180° ca 30 Minuten backen.
- Petersilie fein hacken. Alles auf Teller anrichten und mit Petersilie garnieren.
- Genießen!



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Kürbisgulasch

Zutaten: Enthalten

- 1 Hokkaido
- ca 300g Kartoffeln
- 1 Paprika
- Petersilie
- 3 Zwiebeln, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- Majoran

Das finden Sie in ihrer Küche

- Etwas Öl
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
- 1/2 TL Kümmel(falls vorhanden)
- 1 Schuss Essig
- 2 EL Paprikapulver

- Kürbis halbieren und entkernen. Danach in mundgerechte ca 2cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Paprika fein würfeln, Knoblauch pressen/hacken und beides bereitstellen. 800ml Gemüsebrühe bereitstellen.
- Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in 2 EL Öl anschwitzen.
- Tomatenmark hinzugeben und etwa 2 min weiter anbraten.
- Paprikapulver, Majoran, Kümmel, Essig hinzugeben und dann mit 800ml Gemüsebrühe ablöschen. Die Hälfte des Kürbis hinzugeben und etwa 10 min kochen.
- Kartoffeln schälen und dann in gleicher Größe wie der Hokkaido schneiden.
- Nun den Hokkaido im Topf pürieren.
- Kartoffeln und die andere Hälfte des Hokkaido hinzugeben und weiter auf kleiner Hitze kochen bis beides gar ist (etwa 10 min). Ggf etwas Wasser nachfüllen.
- Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
- Anrichten und mit Petersilie garnieren.



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Kürbisgulasch

Zutaten: Enthalten

- 1 großer Hokkaido
- ca 600g Kartoffeln
- 2 Paprika
- Petersilie
- 6 Zwiebeln, gewürfelt
- 8 Knoblauchzehen
- 8 EL Tomatenmark
- Majoran

Das finden Sie in ihrer Küche

- Etwas Öl
- 1,6 l Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
- 1 TL Kümmel(falls vorhanden)
- 1 Schuss Essig
- 4 EL Paprikapulver

- Kürbis halbieren und entkernen. Danach in mundgerechte ca 2cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Paprika fein würfeln, Knoblauch pressen/hacken und beides bereitstellen. 1,6l Gemüsebrühe bereitstellen.
- Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in 2 El Öl anschwitzen.
- Tomatenmark hinzugeben und etwa 2 min weiter anbraten.
- Paprikapulver, Majoran, Kümmel, Essig hinzugeben und dann mit 800ml Gemüsebrühe ablöschen. Die Hälfte des Kürbis hinzugeben und etwa 10 min kochen.
- Kartoffeln schälen und dann in gleicher Größe wie der Hokkaido schneiden.
- Nun den Hokkaido im Topf pürieren.
- Kartoffeln und die andere Hälfte des Hokkaido hinzugeben und weiter auf kleiner Hitze kochen bis beides gar ist (etwa 10 min). Ggf etwas Wasser nachfüllen.
- Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
- Anrichten und mit Petersilie garnieren.



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Wirsing-Rouladen mit Salzkartoffeln

Zutaten: Enthalten

- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- ca 200g Champignons
- 4 Möhren
- 1000g Kartoffeln
- ca 180g Grünkernschrot
- ca 12 Große Wirsingblätter
- etwas Thymian, Rosmarin
- 2 El Tomatenmark
- 200g Sahne
- 2 Ei

Das finden Sie in ihrer Küche

- ca 900ml Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
- 2 Tl Paprikapulver edelsüß
- 2 Tl Currypulver
- 2 EL Mehl

- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Champignons und Möhren in feine würfel schneiden. Petersilie abbrausen und fein hacken.
 - 1 TL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Grünkernschrot dazugeben und mitdünsten. Mit 225ml Gemüsebrühe ablöschen und ca 25 min bei geringer Hitze köcheln.
 - Wirsingblätter in Kochendem Salzwasser etwa 5 Min blanchieren, herausnehmen und trockentupfen. Die dicken Rippen flach schneiden.
 - Nun Grünkernschrot, Pilze, Möhrenwürfel, die Hälfte der Petersilie, 1 Ei und den Gewürzen (Rosmarin, Thymian, Paprika, Curry, Salz, Pfeffer) vermengen.
 - Grünkernmasse auf die Wirsingblätter verteilen, Seitenränder einklappen und vom Strunk aus zum oberen Ende rollen. Mit etwas Garn zusammenschnüren.
 - Öl in einem Bräter oder großen Topf erhitzen und Rouladen darin rundherum anbraten. Mit restlicher Brühe ablöschen und zugedeckt ca 30 Min bei mittlerer Hitze schmoren.
 - Währenddessen Kartoffeln schälen und in reichlich Wasser gar kochen.
 - Nach der Garzeit Rouladen herausnehmen und Sahne mit Mehl glattrühren und zur Flüssigkeit im Bräter geben. Aufkochen lassen und Tomatenmark hinzugeben.
 - Mit Salz/pfeffer abschmecken und Rouladen wieder hineingeben.
- Zusammen mit den Kartoffeln servieren und mit Petersilie bestreuen



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht

Jungs Kitchen

Pilzpfanne mit Tagliatelle

Zutaten: Enthalten

- 100g getrocknete Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Gemischte Pilze
- Frischer Thymian
- 150g creme fraiche
- 250g Frische Tagliatelle

Das finden Sie in ihrer Küche

- 4 El Öl
- 2 Tl Mehl
- 300ml Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
- Muskatnuss

- 60g getrocknete Tomaten in kochendem Wasser kurz kochen. Herausnehmen, gut abtropfen und dann in feine streifen schneiden.
- Zwiebel fein würfeln, Knoblauch Pressen/fein hacken.
- Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum kochen bringen.
- Die Pilze etwas Säubern (nicht in in wasser!) am besten mit einem Tuch. Halbieren oder je nach größe vierteln. Die Blättchen von Thymian zupfen und etwa die hälfte beiseite legen, die ander fein hacken.
- Pilze in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und 4 El Öl goldbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Thymian hinzufügen und weiter anschwitzen.
- In der zwischenzeit Tagliatelle in reichlich Salzwasser kochen.
- Mit Salz/Pfeffer Würzen. 2 Tl Mehl hinzugeben.
- Mit 300ml Gemüsebrühe und Creme Fraiche ablöschen und gut vermenge. ca 6-7 Minuten köcheln lassen. Muskat und den restlichen Thymian hinzugeben.
- Zusammen mit den Tagliatelle servieren.
- Genießen.



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Pilzpfanne mit Tagliatelle

Zutaten: Enthalten

- 200g getrocknete Tomaten
- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 800g Gemischte Pilze
- Frischer Thymian
- 300g creme fraiche
- 500g Frische Tagliatelle

Das finden Sie in ihrer Küche

- 8 El Öl
- 4 Tl Mehl
- 600ml Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
- Muskatnuss

- 200g getrocknete Tomaten in kochendem Wasser kurz kochen. Herausnehmen, gut abtropfen und dann in feine streifen schneiden.
- Zwiebel fein würfeln, Knoblauch Pressen/fein hacken.
- Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum kochen bringen.
- Die Pilze etwas Säubern (nicht in in wasser!) am besten mit einem Tuch. Halbieren oder je nach gröÙe vierteln. Die Blättchen von Thymian zupfen und etwa die hälfte beiseite legen, die ander fein hacken.
- Pilze in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und 8 El Öl goldbraun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Thymian hinzufügen und weiter anschwitzen.
- In der zwischentzeit Tagliatelle in reichlich Salzwasser kochen.
- Mit Salz/Pfeffer Würzen. 4 Tl Mehl hinzugeben.
- Mit 600ml Gemüsebrühe und Creme Fraiche ablöschen und gut vermenge. ca 6-7 Minuten köcheln lassen. Muskat und den restlichen Thymian hinzugeben.
- Zusammen mit den Tagliatelle servieren.
- Genießen.



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



9,99 EUR

Jungs Kitchen



PayPal

Erdnuss-Curry

Zutaten: Enthalten

- 200g Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 1 kl Broccoli
- 1 kl Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ca 10g Ingwer
- 1 Curry Paste
- 200ml Kokosmilch
- 1 Limette
- ca 25g Erdnüsse
- 200g Basmatireis

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz
- Pfeffer
- etwas Öl

- Süßkartoffeln und Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pak choi in kleine stücke schneiden und Broccoliröschen abtrennen. Zwiebel und Knoblauch feinschneiden. Ingwer fein hacken (reiben).
- Den Reis in einem Sieb etwas abwaschen. In einen Topf den Reis mit der 1,5x Menge Wasser zum Köcheln bringen. Bei geringer Temperatur etwa 10-15 Minuten garen.
- Knoblauch, Ingwer, Öl und Currypaste (menge je nachbelieben 1-2 EL) gründlich vermengen. Die Paste bei mittlerer Hitze 2 Min anbraten. Das Gemüse (außer Pak Choi/Zwiebel) hinzugeben und würzen. Ca 10 min anbraten. Zwiebeln hinzugeben und für 2 Min mitbraten. Reis auf konsistenz Prüfen.
- Sobald der Reis fertig ist beiseite stellen.
- Limetten halbieren und auspressen. Kokosmilch, Limettensaft und Pak Choi in die Pfanne geben. Alles ca 10-15 min köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind.
- In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne Erdnüsse ohne Öl leicht anrösten.
- Reis und Curry auf einem Teller anrichten und Erdnüsse darübergeben.
- Genießen!



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht

Jungs Kitchen

Grünkohl-Lasagne mit Zitronenbechamel

Zutaten: Enthalten

- 250g Grünkohl
- 1 große Zwiebeln
- 1 Knoblauch Zehe
- 40g Parmesan
- 500ml Milch
- 1 Zitrone
- 250g Lasagneplatten
- 1 Gemüsebrühwürfel

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz
- Pfeffer
- etwas Öl
- Pries Muskat, falls vorhanden
- 2 El Butter/Öl
- 3 El Mehl

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl andünsten. Grünkohl waschen, Strunk entfernen, in Streifen schneiden und kurz in Öl mit anbraten.
- Mit Salz/Pfeffer Würzen, und weitere 5 min (geringe Temp) leicht dünsten.
- Schmilz für die Béchamelsauce die Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze. Rühre das Mehl ein und lasse die Mischung kurz anrösten – pass dabei auf, dass sie nicht anbrennt. Gib die Milch und Gemüsebrühe/Brühwürfel hinzu und verrühre alles mit einem Schneebesen, bis eine glatte Soße entsteht. Zum Schluss den Parmesan, eine Pries Muskat unterrühren und den Saft einer Zitrone und etwas geriebene Schale hinzugeben.
- Auf den Boden einer Auflaufform wird nun etwas Sauce gegeben, dann eine Schicht Lasagneplatten darauf verteilen und es folgt eine Schicht Grünkohl und wieder Sauce. So verfahren, bis alle Zutaten leer sind, und darauf achten, dass die letzte Schicht aus Sauce besteht (mit ausreichend Sauce bedecken).
- Im Ofen ca. 35 Min. bei 180°C (ober-unterhitze 200°C) backen.
- Tipp: Dazu Passt hervorragend auch frischer Lachs fein gewürfelt mit dem Grünkohl in die Lasagne gegeben.



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Mangoldlasagne

Zutaten: Enthalten

- 1000 g Mangold
- 6 kl Rote Zwiebeln
- 4 Knoblauch Zehen
- 80g Parmesan
- 1L Milch
- 200 ml Apfelsaft
- 1 Zitrone
- 300g käse
- 500g Lasagneplatten

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz
- Pfeffer
- etwas Öl
- etwas Muskat
- 3 El Butter
- 6 El Mehl

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl andünsten. Mangold waschen, in Streifen schneiden und kurz in Öl mit anbraten.
- Apfelsaft, Gewürze, Zitronensaft und -abrieb dazugeben und kurz aufkochen lassen.
- Schmilz für die Béchamelsauce die Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze. Rühre das Mehl ein und lasse die Mischung kurz anrösten – pass dabei auf, dass sie nicht anbrennt. Gib die Milch hinzu und verrühre alles mit einem Schneebesen, bis eine glatte Soße entsteht. Zum Schluss den Parmesan unterrühren.
- Etwas Öl auf den Boden einer Auflaufform geben und mit Béchamel bestreichen. Lasagneplatten abwechselnd mit Mangold mit Béchamelsauce aufeinanderstacken.
- Die letzte Schicht Mangold mit dem Käse bestreuen und im Ofen ca. 30 Min. bei 140 C backen.



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Frische Gnocchi mit Spinat

Zutaten: Enthalten

- 250g Süßkartoffel
- 250g Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Thymian
- 250g Gnocchi
- 1 Zitrone
- 50g Erdnüsse
- 100g Creme Fraiche

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz
- Pfeffer
- etwas Zucker
- etwas Öl

- Süßkartoffel schälen, waschen und würfeln. Im vorgeheizten Backofen (180°C) mit etwas Öl bestrichen ca 25 minuten backen.
- Inzwischen Spinat waschen. Die Stängel etwas abschneiden und Blätter klein zupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Den Thymian waschen und die Blätter abstreifen.
- 2 EL Öl darin erhitzen. Spinat, Zwiebel und Knoblauch bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten. In eine Schüssel geben.
- Butter in der Pfanne erhitzen. Gnocchi darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten. Gemüse (Kartoffel, Spinat...), Zitronenschale (abrieb ca 1/4 der Zitrone) und Thymian untermischen. Alles wieder kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Erdnüsse grob hacken und über die Gnocchi-Pfanne streuen. Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Zitronensaft hinzugeben und dazureichen.
- Genießen!



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Frische Gnocchi mit Grünkohl

Zutaten: Enthalten

- 500g Hokkaido
- 300 g Grünkohl
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 6 Stiele Thymian
- 800g Gnocchi
- 1 Zitrone
- 100g Pistazien
- 200g Creme Fraiche

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz
- Pfeffer
- etwas Zucker
- etwas Öl

- Kürbis entkernen, waschen und würfeln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbis darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 7 Minuten braten.
- Inzwischen Grünkohl waschen. Die groben Blattrispen herausschneiden und Blätter klein zupfen. Mit 1 TL Zucker und 2 Prisen Salz etwas weicher kneten. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Den Thymian waschen und die Blätter abstreifen.
- Kürbis aus der Pfanne nehmen. 2 EL Öl darin erhitzen. Grünkohl, Zwiebel und Knoblauch bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Zum Kürbis geben.
- Butter in der Pfanne erhitzen. Gnocchi darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten. Gemüse, Zitronenschale (abrieb ca 1/4 der Zitrone) und Thymian untermischen. Alles wieder kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Pistazien grob hacken und über die Gnocchi-Pfanne streuen.
- Sojaquark mit etwas Zitronensaft aus der Zitrone und mit Salz und Pfeffer würzen, dazureichen.
- Genießen



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen



Veganer Kokos-Brokkoli-Topf

Zutaten: Enthalten

- 1 Bund Suppengrün
- 250g Brokkoli
- 200g Kartoffeln
- 1 Paprika
- 400 ml Kokosmilch
- 50g Kokosraspeln
- 1 Chili 
- etwas frischer Basilikum

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz
- Pfeffer
- ca 400ml Gemüsebrühe
- 1 Msp. Muskat

- Kartoffeln, Sellerie, Möhren, Strünke vom Brokkoli waschen, schälen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 15 Min. kochen.
- Brokkoliröschen in separatem Topf mit etwas Wasser ca. 5–10 Min. garen. Wasser abgießen und kalt abschrecken, damit sie grün bleiben.
- Paprika, Porree, Petersilie, Knoblauch ggf. waschen, schälen und klein schneiden.
- Alles zur Suppe geben, mit Kokosmilch aufgießen und Kokosraspel dazugeben. Würzen, kurz aufkochen lassen und servieren.
- Genießen!



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht

Jungs Kitchen



Veganer Kokos-Brokkoli-Topf

Zutaten: Enthalten

- 1 Bund Suppengrün
- 500g Brokkoli
- 400g Kartoffeln
- 2 Paprika
- 800 ml Kokosmilch
- 50g Kokosraspeln
- 2 Chili 

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz
- Pfeffer
- ca 800ml Gemüsebrühe
- 1 Msp. Muskat

- Kartoffeln, Sellerie, Möhren, Strünke vom Brokkoli waschen, schälen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 15 Min. kochen.
- Brokkoliröschen in separatem Topf mit etwas Wasser ca. 5–10 Min. garen. Wasser abgießen und kalt abschrecken, damit sie grün bleiben.
- Paprika, Porree, Petersilie, Knoblauch ggf. waschen, schälen und klein schneiden.
- Alles zur Suppe geben, mit Kokosmilch aufgießen und Kokosraspel dazugeben. Würzen, kurz aufkochen lassen und servieren.
- Genießen!



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht

Jungs Kitchen



Gemüsebolognese

Zutaten: Enthalten

- frischer Basilikum
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Fleischtomaten
- 1 Zucchini
- 1 stauende Sellerie
- 2 Karotten
- 1 kleine Aubergine
- 1 Chili
- 1 El Tomatenmark
- ca 50g Calamataoliven
- ca 250g Spaghetti



Das finden Sie in ihrer Küche

- Pries Salz
- Pries Pfeffer
- Pries Zucker

- Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken. Tomaten, Aubergine und Zucchini grob hacken. Staudensellerie entfädeln (mit Spargelschäler Fasern entfernen) und wie Karotten fein hacken.
- Zwiebel, Knoblauch und Chili in etwas Olivenöl anschwitzen Tomatenmark zugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
- Das restliche Gemüse zugeben und schmoren. Danach abschmecken und die halbierten Oliven dazugeben.
- Nudeln nach Anleitung kochen. Alles auf einem Teller anrichten und mit Basilikum und ihrem Lieblings Reibekäse servieren.
- Buon appetito!



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht



Gemüsebolognese

Zutaten: Enthalten

- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 8 Fleischtomaten
- 2 Zucchini
- 2 stauende Sellerie
- 4 Karotten
- 2 kleine Aubergine
- 1 Chili
- 2 El Tomatenmark
- ca 100g Calamataoliven
- ca 500g Spaghetti



Das finden Sie in ihrer Küche

- Priesen Salz
- Priesen Pfeffer
- Priesen Zucker

- Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken. Tomaten, Aubergine und Zucchini grob hacken. Staudensellerie entfädeln (mit Spargelschäler Fasern entfernen) und wie Karotten fein hacken.
- Zwiebel, Knoblauch und Chili in etwas Olivenöl anschwitzen Tomatenmark zugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
- Das restliche Gemüse zugeben und schmoren. Danach abschmecken und die halbierten Oliven dazugeben.
- Nudeln nach Anleitung kochen. Alles auf einem Teller anrichten und mit ihrem Lieblings Reibekäse servieren.
- Buon appetito!





Jungs Kitchen



Balsamico-Schalotten mit Zitronen-Couscous und Feta

Zutaten:

Enthalten

- ca 500 g Schalotten
- etwas frischer Rosmarin
- 1 Knoblauchzehen
- 40g Zwiebeln
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 125g Couscous
- 1 Zitrone
- 180g Feta

Das finden Sie in ihrer Küche

- ca 30g Honig/Zucker
- ca 65 ml dunkler Essig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

- Schalotten schälen und halbieren bzw je nach gröÙe vierteln. Rosmarin waschen, die nadeln abzupfen und fein hacken.
- Schalotten bei mittlerer-hoher Hitze in einer Pfanne mit etwas Öl ca 10 minuten anschwitzen. Knoblauch, gepresst oder fein gehackt und Rosmarin dazugeben, kurz mit anbraten.
- Honig/Zucker unterrühren und etwas salzen. Bei ständigem Rühren ca 2 min karamellisieren lassen.
- Mit dem Essig ablöschen und mit etwas Pfeffer würzen. Alles ca 2-3 min köcheln lassen und die Flüssigkeit ca um die hälfte reduzieren lassen. Mit geschlossenem Deckel 10-15 min weiter bei niedriger Hitze köcheln.
- Backofen auf 220° vorheizen, Feta halbieren und die Schalotten in einer Auflaufform verteilen. Feta auf die Schalotten legen und ca 20 Minuten backen.
- Zwiebeln schälen und fein hacken. Diese in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.
- Mit 150 ml Wasser ablöschen, Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen. Nun herdplatte abstellen und Couscous hinzugeben. Ca 5 Min quellen lassen.
- Zitrone waschen und halbieren. Von einer Hälfte die Schale abreiben und Saft auspressen. Beides unter den Couscous heben. Die andere Hälfte in 0,5cm scheiben schneiden. Couscous mit Salz/Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Schalotten und Feta anrichten.
- Genießen!



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Deftiges Kartoffelgulasch

Zutaten: Enthalten

- ca 500 g Kartoffeln
- 4 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwieble
- ca 400g Tomaten
- 2 El Tomatenmark
- Frischer Lorbeer
- Frischer Rosmarin
- Crème Fraiche

Das finden Sie in ihrer Küche

- 500ml Gemüsebrühe
- Pries Salz
- Pries Pfeffer
- etwas Paprikapulver (edelsüß oder rauchig)

- Zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken/pressen. Die kartoffen schälen und mundgerecht würfeln. Paprika waschen, putzen und in streifen schneiden.
- Einen großen Topf auf mittlerer stufe erhitzen. Etwas Olivenöl/Bratöl zugeben und die Zwiebeln, Knoblauch und Paprika anschwitzen.
- Die Zwiebeln, Knoblauch und Paprika aus dem Topf in einer kleinen Schüssel beiseite stellen.
- Die Kartoffeln anbraten und das Tomatenmark hinzugeben. Alles kurz anschwitzen.
- Mit 500ml Gemüsebrühe auffüllen und ca 15min bei geringer-mittlerer Temperatur köcheln lassen. Rosmarin und Lorbeer als ganzes hinzugeben und mit kochen.
- In der Zwischenzeit Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden.
- Nun die Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch wieder zu den Kartoffel hinzugeben und weitere 5 minuten köcheln. Mit ca 1 Tl Paprikapulver, etwas Pfeffer und Salz abschmecken.
- Nach belieben mit einem Kleks Crème Fraiche und dunklem Brot servieren.
- Genießen.





Jungs Kitchen

Felsalat mit Orange, Granatapfel und Ziegenkäse

Zutaten: Enthalten

- ca 150g Felsalat
- 2 Orangen
- ca 150g Ziegenkäse
- 1 El Senf
- 1 Granatapfel
- ca 100g Kürbiskerne

Das finden Sie in ihrer Küche

- 2 El Olivenöl
- 2 El Balsamico
- 1 El Honig (am besten flüssig)
- etwas Salz, Pfeffer

- Die Orangen schälen und in dünne Filets schneiden.
- Die Scheiben Ziegenkäse in mundgerechte Stücke schneiden.
- Olivenöl, Balsamico, Senf und Honig zusammen in einer kleinen Schüssel anrühren. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Granatapfel etwa 1 cm oberhalb des Strunks etwas anschneiden. Den Deckel wegbrechen. An den Stellen der Granatapfelkammern (man sieht die weiße Haut) dieser entlang der Schale einschneiden. Nun können die einzelnen Kammern vorsichtig aufgebrochen und die Kerne rausgelöst werden. Alles in eine kleine Schale geben.
- Die Kürbiskerne können nach Gusto etwas in einer Pfanne ohne Öl angeröstet werden.
- Nun Felsalat auf die Teller geben, mit Kürbiskernen, Granatapfel, Orange und Ziegenkäse anrichten. Das Dressing darübergeben und als Vorspeise reichen.



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht

Happy New Year Jungs Kitchen

Raclette Starter Set!

Selbstgemachte Mojo

Rojo

Zutaten: Enthalten

- Tomatenmark
- 1 Knolle Knoblauch
- 2 Chilis
- 1 kleine Paprikaschote
- 1kg Babykartoffeln
- 1/2 Tl Kreuzkümmelpulver

Das finden Sie in ihrer Küche

- 1/2 Tl Paprikapulver
- 100 ml Olivenöl
- 25ml Weißwein oder Kräuternessig
- Salz, Pfeffer

- 1/2-1 Knolle Knoblauch schälen und grob hacken (am besten mit einer halben anfangen und dann ggf. noch mehr hinzugeben). Paprika putzen und auch grob hacken.
- Je nach schärfewunsch 1-2 Chili entkernen (weniger scharf) oder mit den Kernen (scharf) in ein hohes Gefäß oder Mixer geben (achtung Chili sind sehr scharf lieber mit 1 anfangen und danach die 2. zugeben). Knoblauch und Paprika auch hinzugeben und mit dem Essig zusammen mit einem Stabmixer pürieren.
- Nun nach und nach das Olivenöl hinzugeben und weiter mixen. Paprikapulver(scharf, süß, geräuchert) Kreuzkümmel auch hinzugeben und mixen.
- Das Glas Tomatenmak hinzugeben um die Mojo Rojo zu binden. Es kann danach je nach belieben, falls es zu scharf ist noch mehr Pflanzenöl oder etwas Wasser nachgegeben werden.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kann zu Raclette und Kartoffeln gereicht werden.



Jungs Bio 

Regional gedacht - Regional gebracht

Jungs Kitchen

2erlei Crêpes

Zutaten: Enthalten

- 250g Mehl
- 4 Eier (Regional)
- 400ml Wasser
- 500g gemischte Pilze (Regional)
- 150g Creme Fraiche
- etwas Petersilie
- 50g Reibekäse
- 2x Mandel Tonka Creme 40g
- 1 Zwiebel (Regional)
- 1 Zehe Knoblauch

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- etwas Öl
- ca 40ml Gemüsebrühe

- In einer Schüssel alles für die Crêpes vorbereiten. Eier, Mehl, Wasser und eine Prise Salz mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
 - Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch pressen und bereitstellen.
 - Die Pilze in Scheiben schneiden.
 - In einer Pfanne Zwiebeln und Knoblauch leicht anschwitzen.
 - Die Pilze, Creme Fraiche und Brühe hinzugeben und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 - In eine bechichtete Pfanne mit etwas Öl/Butter eine kleine Suppenkelle voll Teig geben und auf geringer-mittlerer Hitze 2-3 minuten backen. Danach wenden.
 - Auf einem Teller bereitstellen.
 - Gewünschte Menge backen und dann mit dem Pilzragut füllen. Etwas Reibekäse und Petersilie daraufgeben und dann rollen oder zuklappen.
- Für die süßen Crêpes als Nachspeise einfach die Nusscreme draufstreichen.

Genießen!



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Steckrüben-Kartoffelgratin

Zutaten Enthalten

- 500g Kartoffeln
- 500g Steckrüben
- ca 100g Bergkäse
- 200 ml Sahne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- Frische Petersilie
- 1 Zitrone

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- Etwas Muskatnuss
- etwas Öl
- ca 50ml Gemüsebrühe

- Die Zwiebeln fein hack und Knoblauch pressen/hacken.
- In einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Temperatur anschwitzen.
- Sahne und Gemüsebrühe/Wasser hinzugeben und vom Herd nehmen.
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen und umrühren. Etwas Zitronenabrieb oder Saft hinzugeben. Aus dem Rest kann mit etwas Zucker oder Honig eine Limonade gemacht werden.
- Die Kartoffeln und Steckrüben schälen und in feine etwa 5mm gleichgroße Scheiben schneiden.
- Eine Auflaufform mit magerine oder Öl etwas fetten.
- Die Kartoffel und Steckrübenscheiben Dachziegelartig im Wechsel schichten. Jede Schicht mit etwas Salz und Pfeffer Würzen.
- Die Sauce drübergeben und im Backofen bei 160° ca 30 Minuten garen.
- Danach den Käse drübergeben und weitere 20 Min fertig backen.
- Zwichendurch die Petersilie fein hacken.
- Alles auf einem Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen.
- Dazu passen alle fleischlichen oder vegetarischen Beilagen.
- Genießen



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Fitness-Bowl

Zutaten Enthalten

- ca 400g Süßkartoffel
- ca 200g Broccoli
- 8 Cherrytomaten
- 1 Bund Radischen
- 100g Quinoa
- 2 Knoblauchzehen
- 150g Naturjoghurt
- 1 Zitrone
- Frischer Kurkuma
- ca 100g Postelein, Gensheimer Hof

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer

- Broccoliröschen abtrennen, Süßkartoffel schälen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Den Ofen auf 200° vorheizen und alles auf einem Backblech auf Backpapier ausbreiten. Etwas Salzen und ca 25-30 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit Cherrytomaten halbieren, Radischen in feine Scheiben schneiden, Posteleinsalat waschen und in einem Sieb abtropfen. Quinoa in einem feinen Sieb waschen, in ca 225ml kaltes Salzwasser geben und aufkochen. Wahlweise kann auch Gemüsebrühe hinzugegeben werden. Sobald es kocht den Herd abstellen und ca 15 min Quellen lassen.
- Joghurt in einem Schüsselchen etwas Salzen, Pfeffern und den Knoblauch hineinpressen. Den frischen Kurkuma wie Ingwer schälen, reiben und ca 1/4 Teelöffel hinzugeben. Alles vermengen und abschmecken. Eine halbe Zitrone dazupressen
- Alles in einer runden Schüssel anrichten. Beginnen mit Quinoa und darauf im Uhrzeigersinn den Salat, Süßkartoffel, Broccoli... anordnen.
- Genießen!



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Spinatrisotto

Zutaten Enthalten

- ca 180g Risottoreis
- ca 550 ml Gemüsebrühe
- 50ml Weißwein
- ca 200g frischer Spinat
- ca 50g Pecorino
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

- Gemüsebrühwürfel in 550ml warmen Wasser auflösen. Den Spinat waschen und trocknen. Nun grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- In einem Topf bei mittlerer Hitze in Olivenöl die Zwiebeln und Knoblauch etwas anschwitzen. Nun die Hälfte des Spinats hinzugeben und kurz mitdünsten. Nun den Risotto hinzugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten.
- Alles mit 50 ml Weißwein ablöschen und kurz reduzieren.
- Einen Teil der Gemüsebrühe hinzugeben bis alles bedeckt ist. Nun bei niedriger hitze so lange köcheln bis fast alles an Flüssigkeit eingezogen ist. Weiter nachgießen und reduzieren lassen. Dies so lange wiederholen bis der Reis gar aber noch bisfest ist (30-35 min).
- Den restlichen Spinat hinzugeben und unterheben. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Pecorino hinzugeben und vorsichtig unterheben.
- Genießen



Jungs Kitchen

Spinatrisotto

Zutaten Enthalten

- ca 360g Risottoreis
- ca 1100 ml Gemüsebrühe
- 100ml Weißwein
- ca 100g frischer Spinat
- ca 100g Pecorino
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

- Gemüsebrühwürfel in 1100ml warmen Wasser auflösen. Den Spinat waschen und trocknen. Nun grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- In einem Topf bei mittlerer Hitze in Olivenöl die Zwiebeln und Knoblauch etwas anschwitzen. Nun die Hälfte des Spinats hinzugeben und kurz mitdünsten. Nun den Risotto hinzugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten.
- Alles mit 100 ml Weißwein ablöschen und kurz reduzieren.
- Einen Teil der Gemüsebrühe hinzugeben bis alles bedeckt ist. Nun bei niedriger Hitze so lange köcheln bis fast alles an Flüssigkeit eingezogen ist. Weiter nachgießen und reduzieren lassen. Dies so lange wiederholen bis der Reis gar aber noch bisfest ist (30-35 min).
- Den restlichen Spinat hinzugeben und unterheben. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Pecorino hinzugeben und vorsichtig unterheben.
- Genießen



Jungs Kitchen

Ratatouille

Zutaten Enthalten

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- Tomatenmark
- Thymian Rosmarin Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- frisches Baguette

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Tl Zucker
- etwas Wasser

- Die Aubergine waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Auberginenstücke mit Salz würzen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen, dann gründlich trocken tupfen.
- Inzwischen die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Paprikas längs halbieren und entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten in feine Stücke schneiden.
- Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Zucchini darin anbraten, dann die Paprika und zuletzt die Aubergine hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten kräftig anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Tomaten mit Rosmarin, Thymian (ganze Stängel einfach hineinwerfen) und Zucker hinzufügen. Das Ratatouille bei mittlerer Hitze noch etwa 20 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser dazugießen. Das Gemüse sollte am Ende der Garzeit noch etwas Biss haben. Zum Servieren das Ratatouille nochmals kräftig mit Salz/Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und garnieren.
- Mit dem Frischem Baguette genießen!



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



Jungs Kitchen

Spaghetti Aglio e Olio

Zutaten Enthalten

- 300 g Zucchini
- 6 Knoblauchzehen (frisch)
- 1 Peperoni (rot)
- 1 Schalotte
- Salbeiblätter
- 500g Spaghetti
- 40g Parmesan (gerieben)
- frische Petersilie
- 125g Speckstreifen/
vegetarische Alternative

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- 100ml Olivenöl (gutes)

- Wasser für die Nudeln zum kochen bringen und salzen. Zucchini in dünne scheiben schneiden.
- Knoblauch pressen/hacken, chili und Petersilie fein hacken, Schalotte würfeln.
- 250g Nudeln nach Packungsanweisung garen. Zucchini 2 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und mitkochen.
- Pfanne mit etwas Öl erhitzen (mittlere Temp.) Den Speck darin knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier etwas abtupfen. In der gleichen Pfanne Knoblauch, Peperoni und Schalotten 1-2 Min anbraten. 100 ml Olivenöl hinzugeben und bei geinger Hitze etwa 3 min ziehen lassen. 2-3 EL vom Nudelwasser zugeben, Parmesan untermengen. Mit Salz/Pfeffer abschmecken. Nudelmischung abgießen, tropfnass in die Pfanne zum Knoblauchöl geben und darin schwenken. Salbei und Speck zerbröseln und hinzugeben. Nudeln mit Petersilie bestreuen und servieren.
- Genießen!



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht



9,99 EUR

Jungs Kitchen

Pak Choi mit frischen Tagliatelle



Zutaten Enthalten

- 1 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 10 Cherry Tomaten
- 1 Limette
- ca 50g Erdnüsse
- ca 250g Champignons
- 250g Tagliatelle

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- gutes Olivenöl

- Den Pak Choi unten am Strunk etwas abschneiden. Waschen und abtropfen. Das weiße in feine Streifen schneiden, das grüne in etwas dickere. Cherrytomaten waschen und dann halbieren. Champignons in Scheiben schneiden.
- Knoblauch pressen/hacken, Zwiebeln würfeln.
- In einer Pfanne auf hoher Hitze den Pak Choi etwas mit Olivenöl anbraten. Knoblauch und Zwiebeln 1-2 Minuten mit anbraten. Nun Tomaten und Pilze hinzugeben und weitere 2-3 Minuten garen. Erdnüsse dazugeben, mit etwas gutem Olivenöl und dem Saft einer Limette gut vermengen.
- Mit Salz/Pfeffer würzen und abschmecken.
- Nudeln nach Packungsanweisung garen.
- Alles zusammen servieren.
- Genießen!



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht

9,99 EUR

Jungs Kitchen



PayPal

Grüne Sauce mit Salzkartoffeln

Zutaten Enthalten

- frischer Sauerampfer
- frischer Schnittknoblauch
- frische Kerbel
- frischer Estragon
- frische Petersilie
- 3 Hartgekochte Eier
- 200g Sauerrahm
- 300g Joghurt
- ca 500g Kartoffeln

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- 1/2 Tl Senf
- 1/2 Tl Zucker
- 1/2 El Olivenöl
- 1/2 El Essig (Weiß)

- Die Kartoffeln schälen und in einem großen Topf mit reichlich Wasser kochen.
- Die Kräuter waschen und trockenschütteln. Die harten Stiele abschneiden und alles grob hacken. In einer Schüssel oder Mixer Kräuter, Sauerrahm und Joghurt zusammengeben und mit einem Stabmixer/Mixer durchmischen.
- Anschließend die Eier von der Schale befeien 2 etwas zerkeinen und mit Öl, Essig, Senf, Zucker zu den Kräutern geben und nochmals gut durchmischen.
- Das letzte Ei einfach in Scheiben/Stücke schneiden und unterheben.
- Mit Salz/Pfeffer abschmecken.
- Mit den Kartoffeln zusammen servieren.
- Genießen!



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht

9,99 EUR

Jungs Kitchen



PayPal

Griechisches Gemüse mit

Feta

Zutaten Enthalten

- 250g Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 6 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Rote Paprika
- 150g Cherrytomaten
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zitrone
- 50g Feta

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

- Zucchini und Aubergine putzen, waschen und quer in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Knoblauch von den äußeren Hüllen befreien und quer halbieren. Paprika Schote längs in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten und die Kartoffeln waschen, die Kartoffeln halbieren. Thymian waschen, trocknen, schütteln und Blättchen abzupfen.
- Auberginenscheiben in einer großen Auflaufform verteilen. Paprika, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Kartoffeln darauf verteilen. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und Öl darüber träufeln
- Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 220°C 30 Minuten backen.
- Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Feta und Kräutern bestreuen. Zuletzt die Zitrone pressen und mit dem Saft beträufeln.
- Genießen!



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht

9,99 EUR

Jungs Kitchen



PayPal

Spargel-Bowl mit Spiegelei

Zutaten Enthalten

- 500g Baby-Kartoffeln
- 120g Feldsalat
- 400g Grüner Spargel
- 1 Knoblauchzehe
- Champignons
- 2 Eier
- 1 Zitrone

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- 70 ml Olivenöl
- 1 El Balsamico
- 1/2 Tl Oregano
- 1/2 Tl Rosmarin
- 1/2 Tl Zucker

- Den Ofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 20 ml Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein Backblech geben und 25-35 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind.
 - Nun den Rucola waschen und trockenschleudern. Champignons in Scheiben schneiden.
 - 20 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel hinzugeben, eine Zitrone halbieren, den Saft darübergeben und circa 5 Minuten von allen Seiten braten. Aus der Pfanne nehmen und die Pilze 3-5 Minuten braten, zwischendurch wenden. Mit einem Pfannenwender an die Seite schieben und die Eier in die Pfanne schlagen. Bei mittlerer Hitze braten.
 - Für das Dressing alle restlichen Zutaten mit 2 EL Wasser und 1/2 TL Salz in einen Mixer geben und mixen, bis das Dressing herrlich cremig ist.
 - In große Schüsseln zuerst den Rucola, dann Kartoffeln, Spargel, Pilze und Spiegelei türmen und mit dem Dressing servieren!
- Genießen!



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht

Jungs Kitchen

Casarecce mit grünem Spargel



PayPal

Zutaten Enthalten

- 250g grüner Spargel (Regional)
- 250g Casarecce Tricolore der Pastamanufaktur Saarbrücken
- 1 Strauch Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 Zucchini
- frischer Basilikum

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- ca 60g Butter / gutes Olivenöl

- Den Ofen auf 180° vorheizen. Spargel im unteren Drittel etwas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spargel zusammen mit den Kirschtomaten mit etwas Olivenöl beträufelt im Ofen ca 20 Minuten backen.
- Zucchini der Länge nach halbieren und in ca 1 cm breite stücke schneiden.
- Casarecce 5-6 Minuten in einem großen Topf mit etwas Salz gar kochen. Die letzten 2 Minuten die Zucchini ins nudelwasser geben. Danach alles abgießen
- Nun in einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Temperatur aufösen und fein gehackten Knoblauch hinzugeben und andünsten (nicht zu heiß).
- Nun Spargel, Kirschtomaten, Nudeln und Zucchini in der Knoblauchbutter schwenken und mit Salz/Pfeffer abschmecken.
- Mit einer Reibe den Abrieb einer halben Zitrone hinzugeben. Oder falls keine vorhanden ist einfach etwas Zitronensaft.
- Frisch gehackten Basilikum darübergeben und servieren.
- Genießen!



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht

9,99 EUR

Jungs Kitchen



PayPal

Zupfsalat-Bowl mit geräuchertem Tofu

Zutaten Enthalten

- 150g zupfsalat (Regional)
- 400g Räuchertofu
- ca 400g Süßkartoffeln
- 1 Strauch Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 150g Naturjoghurt

Das finden Sie in ihrer Küche

- Salz/Pfeffer
- Olivenöl
- 1 schuss essig
- 1El Öl

- Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Süßkartoffeln mit etwas Olivenöl und Salz beträufelt im Ofen ca 25-30 Minuten backen.
- Tomaten halbieren.
- Salat waschen und trockenschüttel/schleudern.
- Den Räuchertofu in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Temperatur von allen Seiten goldbraun braten.
- Joghurt in einem Schüsselchen etwas Salzen, Pfeffern und den Knoblauch hineinpressen. Ein Schuss Essig und ein El Olivenöl hinzugeben und alles gut vermengen und abschmecken. Eine halbe Zitrone dazupressen
- Genießen!



Jungs Bio



Regional gedacht - Regional gebracht



Spaghetti mit Leccino-oliven in pikant-fruchtiger Tomatensauce

Zutaten Enthalten

- 250g Spaghetti extra dünn
- 1 Flasche Sugo Natur 250 ml (Il Cesto)
- ca 170g Leccino-Oliven (Il Cesto)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Zwiebel
- 40g geriebener Parmesan

Das finden Sie in ihrer Küche

- 1 Schussl Olivenöl

Ein Rezept von Il Cesto

- Wasser aufsetzen und zum kochen bringen. 2EL Salz zum kochenden Wasser geben und die Spaghetti laif Packungsanleitung kochen. 4 Teller mit heißem Wasser oder im Backofen vorwärmen. Den Knoblauch fein hacken und die rote Zwiebel in kleine feine Würfelchen schneiden. Mit einem kleinen Schuss Olivenöl andünsten. Die Leccino-oliven mit dem Marinade-Öl und den Cayennepfefferscheibchen in die Pfanne geben und mit andünsten, damit die Schärfe der Cayenne-Pfefferschoten schön heraus kommt. Das Ganze mit dem Sugo-Fläschchen ablöschen und die fertig abgekochten Spaghetti unter die Sauce heben. Sofort auf die vorgewärmten Teller servieren und mit Parmesan verfeinern.
- Genießen
- Mehr infos zu Il Cesto und deren Produkte unter www.ilcesto.de





Burrata auf gegrilltem Fenchel mit Pesto und Knusprigem Tofu

Zutaten Enthalten

- 1 Fenchel (Gemüse-Gensheimer)
- 200g Zucchini
- Tomaten (vom Biolandhof Querdel)
- 1 Kugel Burrata
- 1 Pesto Verde (Rapunzel)
- 2 Räuchertofu
- 100g Vollkornpaniermehl (Bäckerei Leist, Marpingen)
- 1 Ei

Das finden Sie in ihrer Küche

- 1 Schussl Olivenöl
- Salz/Pfeffer
- eine Prise Paprikapulver
- etwas Mehl/Speisestärke

- Die Zucchini, Fenchel und Tomaten waschen und in ca 1cm Scheiben schneiden. Danach Zucchini und Fenchel in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur mit etwas Olivenöl ca 2 minuten anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenrolle auslegen.
- Den Räuchertofu in Streifen schneiden. Die Streifen etwas melieren.
- In einem Suppenteller das Paniermehl mit etwas Salz/Pfeffer und einer Prise Paprikapulver mischen. In einem anderen das Ei mit einer Gabel etwas quirlen.
- Nun die Tofusticks zuerst in Ei und dann in die Panade tauchen. Von allen Seiten gut mit Panade bedecken und bei Seite legen.
- Jetzt in der Pfanne mit etwas 2 El Olivenöl bei mittlerer Hitze die Sticks ausbacken.
- Zucchini, Fenchel und Tomate auf einem Teller rundherum anrichten. In die Mitte eine halbe Burrata legen und mit Pesto beträufeln. Dazu die Tofusticks servieren. Genießen.



Regional-Kochbox

Zucchini-Röllchen mit Tomatensauce



Zutaten Enthalten

- 3 Zucchini Regional
- 200g Babyspinat
- 8-10 Blättchen Salbei
- ca 50g Pecorino am Stück
- ca 400g Kirschtomaten Regional
- etwas Basilikum
- ca 500g Ricotta
- etwas Rucola



Das finden Sie in ihrer Küche

- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer/Salz
- etwas Zucker

- Die Zucchini waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Scheiben salzen, damit sie weicher werden.
- Babyspinat waschen und in kochendem Wasser (leicht salzen) kurz blanchieren. Dann in kaltem Wasser abschrecken.
- Spinat abseihen, gut ausdrücken und fein hacken. Salbei in feine Streifen schneiden und zum Spinat geben. Beides mit dem Ricotta vermischen. Pecorino reiben, hinzugeben und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Füllung etwas durchziehen lassen.
- Tomatensoße: Tomaten waschen und vierteln. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Tomaten etwas anbraten, salzen, pfeffern und leicht zuckern. Das ganze 3-4 Minuten auf mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.
- Zum Schluss etwas Basilikum zugeben. Die Tomatensoße in eine Auflaufform gießen.
- Zucchini-Röllchen: je drei Scheiben Zucchini leicht überlagernd nebeneinanderlegen, je zwei EL Füllung darauf verteilen. Zucchini aufrollen und nebeneinander in die Auflaufform mit der Tomatensauce legen.
- Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Röllchen auf mittlerer Schiene ca 25 Minuten garen.
- Rucola waschen, trockenschleudern und im restlichen Olivenöl und Salz marinieren. Rucola zu den Röllchen servieren.

Rezept: Daniel Schwarz

Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht

Powerd by

**SCHROT
& KORN**

www.schrotundkorn.de

Regional-Kochbox



PayPal

Mediterranes Ofengemüse

Zutaten Enthalten

- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Feta (Il Cesto)
- 2 Tomaten
- 2 Peperoni
- 1 Baguette

Das finden Sie in ihrer Küche

- EL Olivenöl
- Pfeffer/Salz

- Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die zwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch pressen. Tomaten in scheiben schneiden und den Feta würfeln (die Marinade aufheben).
- Das gemüse auf einem Backblech mit backpapier auslegen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit grobem Meersalz und etwas Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch und Fetakäse mit der enthalten marinade darübergerben.
- Alles zusammen nun bei 200°C (Ober-/Unterhitze, 180° Umluft) ca 20-30 Minuten backen.
- Dazu das Baguette servieren.
- Genießen



Jungs Bio

Regional gedacht - Regional gebracht