



Individuelles Geschenk: Kochbox selber machen



Lieferservice von Kochboxen boomen.

Selbst gemacht eignen sie sich hervorragend als nachhaltiges und individuelles Geschenk.

Kochboxen sollten zeitnah verschenkt werden, denn meistens sind auch verderbliche Lebensmittel dabei. Am einfachsten ist es, sie mit den Zutaten eines veganen oder vegetarischen Rezeptes zu befüllen. Das ist wesentlich nachhaltiger fürs Klima und es werden keine besonders sensiblen Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch benötigt.

Suchen Sie in Ihrem persönlichen Repertoire, welche Rezepte Sie besonders mögen und auch dafür geeignet sind.

Als Box eignen sich Körbe, Gemüseboxen oder schön gestaltete leere Schachteln, beispielsweise mit alten Kalenderblättern überzogen.

Gefüllt werden diese mit den Zutaten fürs Rezept – evtl. schon fertig abgemessen und in leere Schraubgläser gefüllt. Dazu kommt noch das Rezept auf schönem Papier ausgedruckt oder selbst geschrieben.

Als weitere Zugaben eignen sich evtl. noch Wein oder Saft, Servietten, Kerzen oder kleine Küchengeräte wie Käsereiber oder Messer, ein Kochbuch... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Zugedeckt mit einem schönen Geschirrtuch ist das Geschenk dann auch gleich verpackt.

Falls Ihnen im Moment nichts einfällt, hier ein Rezeptvorschlag für eine selbstgemachte Kochbox (siehe Foto). Das Rezept können Sie auch gleich ausdrucken.

→ Siehe auch ein Beitrag dazu aus utopia.de

**Anmerkung: Das folgende Rezept stammt aus dem Buch „Umweltfreundlich Vegetarisch“ von Bettina Goldner*



Spaghetti mit Zitronensauce

Zutaten für 4 Personen:

500g Spaghetti
2 unbehandelte Zitronen (Saft und Schale)
8 Eßl. Olivenöl
80 g Parmesan oder alten Bergkäse
150 g Rucola (Kresse geht auch)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.
- Währenddessen Saft und Schale der gewaschenen Zitronen mit Olivenöl und 60 g grob gehobeltem Käse in einer großen Servierschüssel vermischen. Rucola klein zupfen.
- Abgegossene Nudeln rasch mit Sauce und Rucola mischen. Restlichen Käse drüberstreuen.

Vegane Variante:

Käse weglassen und dafür mehr Olivenöl verwenden.

Gehobelten Käse dann ggf. extra reichen für die „Nichtveganer*innen“ am Tisch.