



Chinakohlsalat mit Cashewnüssen

Zutaten:

1 große Zwiebel
1 Chinakohl
2 Äpfel
1/2 Chilischote
4 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
1 Zitrone
Kräutersalz, Pfeffer
2 TL Rohrohrzucker
1/2 Beet Kresse

50 g ungesalz. Cashewkerne

Zubereitung

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Chinakohl putzen, vierteln und vom Strunk befreien, dann in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Stifte schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote darin andünsten und etwas abkühlen lassen. Zitrone auspressen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und alles mit dem Chinakohl, Kresse und Apfel vermengen. Mind. 30 Min. durchziehen lassen. Cashewkerne ohne Fett kurz anrösten und über den Salat geben.

Austern-Chinakohl-Pfanne

Zutaten:

1 Chinakohl
250 g Austernpilze
2-3 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
1 Becher Schmand
ca. 100 ml Sahne
2 EL Senf
Kräutersalz, Pfeffer
1 EL Schnittlauch, TK

Zubereitung

Chinakohl vierteln und in Streifen schneiden. Austernpilze putzen und evtl. halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Austernpilze darin goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den Chinakohl in die Pfanne geben und unter Rühren kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 4-5 Min. garen. Schmand, Sahne und Senf miteinander verrühren, zum Gemüse geben, Austernpilze zufügen und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Asiatische Chinakohlpfanne (dazu passt Reis)

Zutaten:

1 Chinakohl
2 Möhren
1 Stück Ingwer
1 Paprika
Erdnussöl
1 EL Sojasauce
1 Prise Curry
1 TL Zucker
Salz
200ml Brühe
Sprossen, Erdnüsse, Sesam oder Austernpilze nach Belieben

Zubereitung

Chinakohl halbieren und in Streifen schneiden. Karotten in feine Stifte schneiden. Öl in einer Pfanne oder Wok erhitzen und Möhren darin anschwitzen. Ingwer dazugeben. Anschließend anderes Gemüse dazu geben und alles kurz anschwitzen. Brühe angießen und ca. 5 weitere Minuten köcheln lassen. Chinakohlpfanne mit Sojasauce, Salz, Currypulver und Zucker würzen und mit Reis servieren.



Pak-Choy-Pfanne

Zutaten:

Dazu passt Reis.
1-2 Knoblauchzehen
2-3 EL Sojasauce
1-2 EL Sesamöl
1 TL Ingwer
Cayennepfeffer
150 g Tofu natur oder
Gehacktes vom Rind
oder Schwein
1 Pak Choy
1-2 Möhren
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
Kräutersalz und Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch schälen und pressen. 2 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Ingwer und Cayennepfeffer mit dem Knoblauch verrühren. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade mischen (Gehacktes in 1 EL Öl scharf anbraten). Pak Choy putzen, waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Pak Choy, Möhren und Zwiebelringe zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Herausnehmen und warm stellen. Tofu aus der Marinade nehmen und im restlichen Sesamöl unter Rühren ca. 3 Min. garen (oder Gehacktes dazugeben). Gemüse zugeben und vermischen. Mit der Tofumarinade und evtl. noch etwas Sojasauce würzen..

Sellerie-Apfel-Gratin

Zutaten:

400 g Kartoffeln
(vorwiegend fest kochend)
250 g Äpfel
1 Knollensellerie °
100 g Frischkäse
100 ml Milch
1 TL getr. Thymian
Meersalz
Pfeffer

Knusperkruste:

30 g Butter
30 g Vollkornbrot
30 g Hafervollkornflocken

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie schälen, halbieren und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben je nach Größe halbieren oder vierteln. Kartoffeln und Sellerie in kochendem Wasser 5 Minuten vorgaren. Abgießen. Alles abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Frischkäse mit Milch und Thymian glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäsemischung auf dem Gratin verteilen und ca. 35 Minuten backen. Inzwischen für die Knusperkruste Butter in einem Topf zerlassen, Vollkornbrot zerbröseln und mit Haferflocken unter die geschmolzene Butter mischen, leicht salzen. Die Bröselmischung ca. 10 Minuten vor Backzeitende auf dem Gratin verteilen und knusprig goldbraun backen. Herausnehmen und servieren.