



Chinakohlpfanne mit Linsen und Paprika

Für ca. 2-3 Personen

Zutaten:

1 Chinakohl
1 rote Paprikaschote
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 Prise Ingwer (frisch)
100 g rote Linsen
1/4 l Gemüsebrühe
100 g Mungobohnensprossen
3 EL Cashewkerne
Salz, Pfeffer
Sojasoße

Zubereitung

Den Chinakohl putzen, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel und Paprika im heißen Öl andünsten. Ingwer und Kohl zufügen und anbraten. Linsen zufügen, Brühe angießen und ca. 10 Minuten garen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und unterheben. Sprossen kalt abspülen und abtropfen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Chinakohlpfanne mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.

Chinakohl-Orangensalat mit Walnüssen

Zutaten:

1/2 Chinakohl
50 g Walnüsse
2 EL Wasser
1 EL Rohrohrzucker
2 Orangen
1 EL Zitronensaft
1 EL Balsamico Bianco
3 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer, Cayennepfeffer
Rohrohrzucker

Zubereitung

Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Walnüsse grob hacken. Wasser in eine kleine Pfanne oder kleinen Topf geben, den Zucker dazugeben und auflösen. Dann die Walnüsse darin unter Rühren karamellisieren und herausnehmen. Schale von 1 Orange fein abreiben und den Saft auspressen. Die restlichen Orangen filetieren. Aus Orangensaft und -schale, Zitronensaft, Balsamico, Öl und den Gewürzen eine Vinaigrette rühren. Chinakohl, Nüsse und Orangenfilets mit der Vinaigrette gut vermengen.

Topinambur-Rohkost

Zutaten:

4 Topinambur
2 Äpfel
1 Orange
2 EL Saure Sahne
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
1 Hand Walnuskerne
2 EL Salatöl
1 EL Balsamico Bianco

Zubereitung

Die Topinambur schälen und raspeln. Die Äpfel ebenfalls raspeln. Orange schälen und in kleine Stücke schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße abschmecken und mit der Rohkost vermengen.



Flammkuchen mit Roter und gelber Bete

Zutaten:

Teig:

150 g Magerquark

5 EL Milch

6 EL Olivenöl

1 TL Salz

300 g Dinkelmehl

3 TL Backpulver

Belag:

250 g Schmand

Milch

Salz, Pfeffer

2-3 Rote und Gelbe Bete

100 g Ziegenweickäse

2 EL Honig

1 TL Thymianblätter (getr.)

Zubereitung

Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten und beiseite stellen. Aus dem Schmand, etwas Milch, Salz und Pfeffer die Masse für den Belag herstellen – so viel Milch hinzugeben bis es die gewünschte Konsistenz hat. Die rote und gelbe Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ziegenkäse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Teig in zwei oder drei Portionen teilen, jeweils sehr dünn ausrollen und mit der Schmand-Masse bestreichen. Die rote Bete und den Ziegenkäse darauf verteilen, mit Honig beträufeln und den Thymian darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze: 220 Grad) bis zur gewünschten Bräune backen

Gelbe-Bete-Suppe

Zutaten:

1 EL Kokosöl

1 Zwiebel, klein geschnitten

1 großes Stück Ingwer
klein geschnitten

1 kl. Stück frischen Kurkuma
oder 1 TL gemahlene

600-800g Gelbe Bete (o. mit
roter Bete gemischt)

800 ml Gemüsebrühe

1 Prise Chili

100 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer

geröstete Kerne wie Sesam

Zubereitung

Die gelbe Bete schälen und in Würfel schneiden. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel und Ingwer zusammen mit Kurkuma (oder das Pulver), Kardamom und Fenchel andünsten. Die Gelbe Bete-Würfel und die Chili hinzugeben, mit Wasser ablöschen und zum Kochen bringen.

Die Suppe bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 40 Minuten kochen lassen. Hin und wieder umrühren. Sobald die Gelbe Bete gar ist, Kokosmilch zugießen und fein pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gerösteten Kernen oder frischen Kräutern servieren.