



Kohl-Spätzle mit Ananas

Zutaten:

1/2 Weißkohl
2 Möhren
1 Glas Ananas
1 EL Butter
1 EL Currypulver (mild)
Kräutersalz
1 TL Gemüsebrühe
1 Pk. frische Spätzle
(z.B. von Bio Verde) oder
200 g getr. Spätzle
1 EL Mandelblättchen
Chilipulver nach Geschmack

Zubereitung

Vom Weißkohl die äußeren welken Blätter entfernen. Kohl vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Kohl in Streifen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen. Den Saft aufheben. Den Kohl in heißer Butter glasig dünsten. Mit Curry und Salz würzen. 100 ml Ananassaft und Brühe zufügen und im geschlossenen Topf 5 Min. dünsten. Spätzle unter den Weißkohl heben und alles noch 3 Min. weiterdünsten. Inzwischen Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten (aufpassen, sie verbrennen leicht) und evtl. mit Chilipulver bestreuen. Möhren und Ananas unter die Weißkohl-Spätzle heben und nur kurz mit erwärmen; die Möhren sollen knackig bleiben. Die Spätzle mit Curry und Salz abschmecken und mit den Chilimandeln bestreuen.

Tipp: Statt der frischen Spätzle aus den Kühlregal kann man auch getrocknete Spätzle nehmen und kochen.

Weißkraut-Möhrensalat

Zutaten:

1/2 Weißkohl
ca. 200 g Möhren
375 g Äpfel
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
200 g Mayonnaise
2 Zwiebeln
200 g Crème fraîche

Zubereitung

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren putzen und waschen, die Äpfel schälen. Beides raspeln. Kohl, Möhren und Äpfel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Mit der Crème fraîche zur Mayonnaise geben, eventuell noch etwas nachwürzen. Mit dem Gemüse vermengen und gut durchziehen lassen.



Kürbis-Kartoffel-Plätzchen

Zutaten:

500 g Kartoffeln
1 Kürbis
2 Zwiebeln
Meersalz
4 Eier
50 g Mehl
Rapsöl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und waschen. Den Kürbis waschen, Kerne und weiße Innenfasern herausholen. Kartoffeln und Kürbis grob raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gemüseraspeln mit Zwiebelwürfeln, Salz, Eiern und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und esslöffelweise Teig hineingeben und flach drücken. Nacheinander kleine goldbraune Plätzchen ausbacken. Die Kürbis-Kartoffel-Plätzchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp gut abtropfen lassen.

(Dazu schmeckt Apfelmus)

„Kürbis Melone & Co.“, Naumann & Göbel Verlag

Süßkartoffeltaler

Zutaten:

3-4 Süßkartoffeln
Olivenöl
Meersalz
Pfeffer
Rosmarin getr.

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm dicken Scheiben schneiden. Ein kleines Blech großzügig mit Olivenöl fetten. Mit einem Pinsel die Taler von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln und mit Meersalz, Pfeffer und wenig Rosmarin würzen. Die Taler auf dem Blech 30 Minuten im Backofen garen. (Kann man auch mit anderem Gemüse, wie z.B. Möhren oder Fenchel mischen).