



## Rotkohl mit Äpfeln

### Zutaten:

1 Rotkohl  
2 Zwiebeln  
2 EL Butterfett  
5 EL Essig  
2 EL Zucker  
1 EL Salz  
5 Nelken  
5 Piment  
3 Lorbeerblätter  
1 saurer Apfel  
1 TL Pfeffer  
1/8 Liter Rotwein o. Wasser

### Zubereitung

Kohlkopf waschen und putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die Zwiebeln grob würfeln, Apfel schälen und klein schneiden. Einen Topf mit dem Öl oder Fett erhitzen, Zwiebeln und Kohlgemüse dazu geben. Dann die Äpfel, Essig, Lorbeer, Zucker und Gewürze hinzu geben. Wenn alles gut angeschwitzt ist, mit Wasser oder Rotwein ablöschen. Die Hälfte sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein. Ca. 50 Minuten garen.  
Wem zu viel Flüssigkeit im Topf ist, kann den diese noch mit etwas Speisestärke binden.

## Rotkohlsalat mit Orangen

### Zutaten:

1 Rotkohl  
1 Prise Meersalz  
2 Orangen  
2-3 EL Weißweinessig  
Pfeffer  
flüssiger Honig/Agavensüße  
4-5 EL Rapsöl  
2 EL Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk keilförmig ausschneiden. Kohlviertel in feine Streifen schneiden. Mit 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen und 5 Min. kräftig kneten (am besten mit Einweghandschuhen). 1 Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orange vierteln und in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. 1 Orange auspressen. 100 ml Saft mit Weißweinessig, Pfeffer, Honig und Rapsöl verrühren. Rotkohl mit der Vinaigrette vermengen und mind. 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Orangenstücke vorsichtig unter den Rotkohl heben, evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 01/09

## Bratäpfel mit Vanillesoße

### Zutaten:

2-4 Äpfel  
100 g Marzipanrohmasse  
20 g Haselnüsse, grob gehackt  
20 g Rosinen  
30 g Butter  
1 Päckchen Vanillesauce  
½ l Milch

### Zubereitung

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Die Marzipanrohmasse in Stücke schneiden und mit den Haselnüssen und Rosinen vermengen. Alles in die Äpfel füllen. Die gefüllten Äpfel in eine Auflaufform stellen, mit Butterflöckchen besetzen und im Backofen bei 180° C 20-25 Minuten backen. Vanillesoße nach Anleitung zubereiten und dazu reichen.



## Rosenkohl-Möhren-Quiche

### Zutaten:

200 g Weizenvollkornmehl  
100 g Butter  
100 g Quark  
ca. 500 g Rosenkohl  
ca. 300 g Möhren  
2 Zwiebeln  
2-3 EL Olivenöl  
½ Tasse Wasser  
1-2 EL Kräuter d. Provence  
Kräutersalz  
Fett für die Springform

### Für den Guss:

2 Eier  
200 g Crème fraîche  
100 g geriebener Gouda  
Kräutersalz  
½ TL Kräuter d. Provence

### Zubereitung

Aus Weizenvollkornmehl, Butter und Quark einen Knetteig herstellen und 20 Min. kühl stellen. Den Rosenkohl putzen. Die Möhren gründlich waschen und würfeln, die Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln. Alles mit Olivenöl, ½ Tasse Wasser, Gewürze und Kräutersalz ca. 7-12 Min. dünsten (nicht ganz weich). Eine Springform einfetten und den Teig darin verteilen. Dabei einen 3 cm breiten Rand hochziehen, den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und 10 Min. bei 200 °C vorbacken. Danach alle Zutaten für den Guss miteinander verrühren. Das Gemüse auf dem Boden verteilen, die Sauce darüber geben und nochmals 20-25 Min. backen.

Achtung, Backofen vorheizen auf 200 °C.

## Blumenkohltörtchen

### Zutaten:

3 Platten TK Blätterteig  
1 Blumenkohl  
150 g Crème fraîche  
100 g Greyzer, gerieben  
1-2 TL Thymian, getr.  
Meersalz, Pfeffer  
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

### Zubereitung

Knusprig, köstlich, z.B. fürs Buffet oder Brunch  
Den Blätterteig auftauen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. 6 Kreise (à 13 cm  $\varnothing$  z.B. eine Untertasse) ausstechen und in die Mulden eines Muffinblechs legen. Mulden mit Backpapier auslegen, mit Hülsenfrüchten füllen und im Ofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen (Gas 3, Umluft 180 Grad) 15 Minuten blind backen. In der Zwischenzeit den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, 10 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und mit Crème fraîche, geriebenem Greyzer und 1-2 TL Thymian mischen. Salzen und pfeffern. Blumenkohl in die Törtchen füllen, 15 Minuten bei 200 Grad backen.