



Chinakohl-Orangen-Salat 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.

Grünkohl-Spaghetti

Zutaten:

ca. 500 g Grünkohl
Meersalz
200 g geräucherten Tofu
1 Zitrone
2 EL Mandelblättchen
400 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Cayennepfeffer
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Grünkohl von den Rispen streifen, waschen und 5 Min. in kochendem Salzwasser garen. Tofu würfeln. Die Zitrone abreiben. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. unter Rühren braten. Knoblauch, Cayennepfeffer und Zitronenschale zugeben und weitere 3 Min. braten. Grünkohl zugeben und erhitzen. Nudeln abgießen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mandeln bestreuen.

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 12/04



Kohlrabi-Pfanne mit Linsen

Zutaten:

100 g rote Linsen
1 Zwiebel
2 EL Butter
1 Schmelzkohlrabi
200 g Joghurt
Kräutersalz
getr. Thymian
1 EL Petersilie, TK

Zubereitung

Die Linsen nach Packungsanweisung garen. Die Zwiebel schälen und fein hacken und in der Butter andünsten. Kohlrabi schälen, würfeln, zu den Zwiebeln geben und 15 Min. dünsten. Joghurt zugeben und ohne Deckel einkochen lassen. Die Linsen zufügen, kurz erhitzen und mit Thymian und Kräutersalz abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Asia-Reis-Pfanne

Zutaten:

200 g Basmatireis
1 EL Currypulver
400 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
1 kleines Stück Ingwer
(Hasselnuss groß)
1 Brokkoli
1 Porree
ca. 300 g Möhren
3-4 EL Sesamöl
(ersatzweise Sonnenblumenöl)
1 getr. Chilischote
2-3 EL Sojasauce
Kräutersalz
Pfeffer

Zubereitung

(Basmatireis schon am Vortag zubereiten!
Dazu schmecken gebratene Garnelen oder man bestreut das Gericht mit 100 g Cashew-Knabberlinge.)

Basmatireis mit Curry und Gemüsebrühe garen und auskühlen lassen (möglichst schon am Vortag, dann lässt sich der Reis besser braten).

Knoblauchzehe, Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken. Brokkoli und Porree putzen, waschen und in Röschen teilen, bzw. in Ringe schneiden. In Salzwasser 4-5 Min. blanchieren. Möhren putzen und grob raffeln. Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und die zerdrückte Chilischote darin andünsten. Reis zugeben und unter ständigem Rühren anbraten. Gemüse zugeben und alles 2-3 Min. garen. Mit Sojasauce, Pfeffer und Salz würzig abschmecken.