



## Marokkanischer Grünkohl-Süßkartoffel-Topf

### Zutaten:

300g Quinoa oder Couscous  
1 TL Apfelessig (optional)  
2 EL natives Olivenöl  
3 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Koriander  
1 TL Kurkuma  
½ TL Ingwerpulver  
½ TL Zimt  
½ TL Meersalz  
½ TL Pfeffer  
eine Prise Cayenne-Pfeffer  
2 Süßkartoffeln (ca. 0,8kg)  
1 kleiner Fenchel  
1 Dose Tomaten (stückig)  
600 ml Wasser  
2 EL Gemüsebrühe  
1 Glas Kichererbsen  
1 Zitrone  
4 große Handvoll Grünkohl  
frische Kräuter nach Belieben  
(Minze, Petersilie, Koriander)

### Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Fenchel waschen, Strunk entfernen und den Rest in kleine Stücke schneiden. Den Grünkohl waschen und die Blätter vom Stängel entfernen.

Das Olivenöl in einem großem Kochtopf oder Bräter auf hoher Stufe erhitzen. Die Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und alle Gewürze dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Nun die Süßkartoffeln und Fenchel dazugeben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Wasser, die Gemüsebrühe und die Tomaten dazugeben und auf hoher Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich, aber noch bissfest sind.

In der Zwischenzeit das Quinoa laut Packungsanleitung mit dem Apfelessig und einem Teelöffel Zitronensaft kochen, bis sich kleine weiße Ringe um das Quinoakorn gebildet haben. Überschüssiges Wasser abgießen und das Quinoa zur Seite stellen.

Nun die Kichererbsen zum Eintopf dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den Grünkohl unterrühren. Je nach Geschmack mit etwas mehr Salz würzen.

Mit frischen Kräutern wie Minze, Petersilie oder Koriander und frischem Zitronensaft garnieren.

## Chiccoree-Orangen-Salat

### Zutaten:

Chicorée  
1 Orange  
1 kleine Zwiebel  
3 EL Öl  
2 EL Balsamico bianco  
1 TL Agavensüße  
2 EL Joghurt  
Salz, Pfeffer, ½ TL Brühe

### Zubereitung

Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und waschen. In feine Streifen schneiden. Die Orange in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln und mit den weiteren Zutaten ein Dressing herstellen und den Chicorée und das Obst dazugeben. Kräftig durchmischen. Darf auch etwas durchziehen.



## Pastinaken-Hirse-Pfanne

### Zutaten:

160g Hirse  
2EL Olivenöl  
400ml Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln  
400g Pastinaken  
½ TL Petersilie (TK)  
Salz, Pfeffer  
Hefeflocken  
250g Quark  
2 Eier  
4 EL Parmesan

### Zubereitung

Die Hirse warm spülen und in 1EL Olivenöl andünsten, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. 5-10 Minuten bei geringer Hitze kochen, danach mit Deckel ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebel fein würfeln, die Pastinaken schälen und grob raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel andünsten, Pastinaken hinzu geben und bissfest dünsten. Das Gemüse mit der Hirse, den Eiern, Quark, Petersilie, Hefeflocken, Salz und Pfeffer verrühren und in einer Pfanne mit Öl ausbacken und stocken lassen. Mit Parmesankäse bestreuen. Wie Kuchenstücke zu Salat servieren.

## Fenchelgemüse mit Orangen

### Zutaten:

2-3 Fenchelknollen  
2 Zwiebeln  
4 Orangen  
Olivenöl  
200 ml Schlagsahne  
Meersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss

### Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte fein würfeln. Von 2 Orangen einige Zesten von der Schale schaben, Orangen pellen und filetieren. 2 weitere Orangen auspressen. Den Fenchel in Olivenöl glasig anbraten, dann die Schalotte hinzugeben und ebenfalls glasig werden lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze solange einreduzieren lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett verdampft ist. Jetzt die Sahne hinzugeben, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss abschmecken. Solange bei mittlerer Hitze einreduzieren lassen, bis die Soße eine sämige Konsistenz erreicht hat. Die Orangenfilets hinzugeben und mit erhitzen. Mit den Zesten garniert servieren.