



Chinakohl mit Orangendressing

Zutaten:

1/2 Chinakohl
1 Orange
1/2 Zitrone
1/2 Zwiebel
1 EL Balsamico Essig
1 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
Kräutersalz
Pfeffer
Rohrohrzucker
Walnusskerne

Zubereitung

Den Chinakohl waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Orangen filetieren, den Orangensaft auffangen. Die Zitrone auspressen, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel, Orangensaft, Zitronensaft, Balsamico, Olivenöl und Walnussöl in eine Schüssel geben und mit dem Zauberstab pürieren. Dann mit Kräutersalz, Pfeffer und Rohrohrzucker abschmecken. Den Salat mit Orangenfilets, Walnüssen und mit dem Orangendressing vermengen.

Chinesische Nudelsuppe

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (2cm)
1 getr. Chilischote
1 rote Zwiebel
1/2 Chinakohl
ca. 2 Möhren
1 EL Sesam- oder Rapsöl
750 ml Miso-Brühe
(ersatzweise Gemüsebrühe)
50 g Wok-Nudeln
100 g Erbsen TK
2 Eier, etwas Butter oder Bratöl
1 EL Sojasauce

Zubereitung

Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden. Chinakohl und Möhren putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Zwiebel darin andünsten. Chinakohl und Möhren zugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen und 3-4 Min. kochen lassen. Die Wok-Nudeln zugeben und weitere 3 Min. garen. In der letzten Minute die Erbsen zugeben. In der Zwischenzeit die Eier mit der Sojasauce verrühren. In einer Pfanne mit etwas Butter oder Öl stocken lassen, in feine Streifen schneiden und als Einlage zur Suppe geben.

Fenchelsalat mit Apfel und Gurke

Zutaten:

1-2 Fenchelknollen
1 Schlangengurke
1 Apfel
3 EL Zitronensaft
2 Stängel Minze
(o. getrocknete Minze)
2 EL Salatöl
1 EL Baslamico
Salz, Pfeffer
½ TL Curry

Zubereitung

Den Fenchel putzen, halbieren und den harten Strunk ausschneiden. Die Hälften nun nach Belieben vierteln oder achtern und in feine Streifen schneiden. Gurke und Apfel vorbereiten und würfeln und mit dem Fenchel in eine Schüssel geben.

Für das Dressing die Pfefferminzblätter hacken. Zitronensaft, Öl und Gewürze miteinander verrühren und die Minze dazugeben. Das Dressing in die Schüssel zu den Salatzutaten geben und alles gut vermischen. Am besten etwas ziehen lassen und dann nochmal abschmecken, eventuell auch mit etwas Balsamico würzen. Mit einigen Minzblättchen und eventuell einem Joghurdipp servieren.



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 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 dem Kühlregal kann man auch getrocknete Spätzle nehmen und kochen.

Pastinaken-Möhren-Gemüse mit Sesam

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 EL Butter
2 EL Sesam
ca. 400 g Möhren
ca. 500 g Pastinaken
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Crème fraîche
2 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Möhren waschen, Pastinaken schälen und beides vierteln bzw. achteln und in Stifte schneiden. Zwiebel schälen fein hacken und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Sesam zufügen. Alles in die Pfanne geben und kurz andünsten. Gemüsebrühe, Zitronensaft, Gewürze zufügen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Crème fraîche unterziehen und mit der Petersilie bestreuen.

C. Adam: Die besten Rezepte und Einkaufstips, Mosaik-Verlag.

Fenchelreis aus Venetien

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Fenchelknolle
40 g Butter
Kräutersalz
Pfeffer
125 g Basmatireis
ca. 0,5 l Gemüsebrühe
30 g ger. Parmesan

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, fein hacken. Fenchel waschen, in schmale Streifen schneiden, diese kurz abrausen und abtropfen lassen. Etwas Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren. 30 g Butter in einer Kasserolle schmelzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Fenchelstreifen dazugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. dünsten. Dann Reis einstreuen, so lange rühren, bis die Körner glasig sind. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. 2 Suppenkellen heiße Gemüsebrühe angießen. Reis im offenen Topf bei kleinster Hitze kochen. Immer wieder umrühren und nach und nach heiße Gemüsebrühe angießen, bis der Reis gar ist. Restliche Butter und den Parmesan untermischen. Mit Fenchelgrün garnieren und servieren.