



## Gebratene Zuckerschoten mit Sesam

### Zutaten:

200g Zuckerschoten  
1 Knoblauchzehe  
2EL Öl  
1EL Sojasoße  
Pfeffer  
2TL Sesamsamen

### Zubereitung

Zuckerschoten waschen und den Stielansatz mit dem dünnen Faden mit einem Messer abziehen. Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten und beiseite stellen. Knoblauch schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zuckerschoten hinzu geben und eine knappe Minuten anschwitzen. Knoblauch hinzu geben bis er leicht braun ist. Mit der Sojasoße ablöschen und mit Pfeffer würzen.

## Weißkohlsalat mit Feta

### Zutaten:

1 Weißkohl  
1 Zwiebel  
3 Tomaten  
180 g Westerwälder Schaffeta  
Für die Salatsoße:  
3ELSalatöl  
2ELWeißweinessig  
150 ml Joghurt oder Saure  
Sahne  
2 EL Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer  
Kräuter nach belieben

### Zubereitung

Weißkohl vierteln, Strunk entfernen und grob an einer Hobel raspeln. Zwiebel fein schneiden, Tomaten und Feta würfeln. Für die Salatsoße die Zutaten gut mischen und mit den Zwiebeln, den Tomaten und dem Weißkohlsalat in einer großen Schüssel vermengen. Am Ende den Feta dazu geben und kurz unter heben.

## Klassischer Weißkrautsalat

### Zutaten:

ca. 300 – 400 g Weißkohl  
1-2 Zwiebeln  
Für die Marinade:  
3-5 EL Weißweinessig  
2-3 El Rapsöl  
3 EL Wasser  
Kräutersalz  
1-2 EL Rohrohrzucker

### Zubereitung

Den Weißkohl hobeln, die Zwiebeln enthäuten und in dünne Ringe schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade mischen, diese aufkochen und über den Weißkohl gießen.



## Fenchelreis

### 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 abbrausen und abtropfen lassen. Etwas Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren. 30 g Butter in einer Pfanne oder mittelgroßem Topf 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 sofort servieren.

## Gurkensalat mit Kresse

### Zutaten:

4 EL Zitronensaft  
1 EL Honig oder  
Agavendicksaft  
2 EL Wasser  
3 EL Rapsöl  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1 Schlangengurke  
1 Beet Kresse  
100g Hirtenkäse

### Zubereitung

Zitronensaft, flüssigen Honig, Wasser, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Gurke waschen. In dünne Scheiben hobeln und mit der Vinaigrette mischen. Mit einer Schere die Kresse vom Beet schneiden und vorsichtig unter den Salat mischen. Den Gurkensalat in Schalen füllen und mit Hirtenkäse servieren.