



Spitzkohl-Kartoffel-Gratin mit Mandelkruste

Zutaten:

500 g Kartoffeln
1 Spitzkohl
Meersalz
1 TL Kümmel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g gemahlene Mandeln
1 EL Petersilie, TK
75 g Crème fraîche
50 g frisch geriebener
Bergkäse, z.B. Greyerzer
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Backzeit ca. 30 Minuten.

Kartoffeln waschen und in der Schale 20 Minuten vorgaren. Inzwischen Spitzkohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Kohl ca. 5 Min. blanchieren, Kochwasser auffangen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit dem abgetropften Spitzkohl in eine flache feuerfeste Form schichten. Mit Salz und Kümmel bestreuen.

Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Mit Mandeln, Petersilie, Crème fraîche und dem Kochwasser verrühren. Käse unter die Sauce mischen und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Zutaten in der Form verteilen.

Gratin im heißen Ofen (Umluft 180°) 30 Min. backen, bis er schön gebräunt ist.

Nach Bahlmann: Health Food, Verlag Gräfe und Unzer

Auberginen in Joghurt-Soße

Zutaten:

2-3 Auberginen
Kräutersalz
Weizenvollkornmehl
Olivenöl zum Braten
Für die Joghurt-Sauce
200 g Vollmilchjoghurt
1 Knoblauchzehe
2 TL Petersilie gehackt
Kräutersalz
Pfeffer
1 Msp Chiligewürz (wer es nicht scharf mag, nimmt Paprikagewürz)

Zubereitung

Eine leckere Beilage - Auch zum Grillen geeignet
Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Kräutersalz bestreuen. In Mehl wälzen und in heißem Olivenöl anbraten. Auf Küchentrepp legen und das Öl abtropfen lassen. Joghurt cremig rühren. Knoblauchzehe schälen und durch die Presse geben. Petersilie waschen, fein hacken und mit dem Knoblauch in den Joghurt rühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Auberginen auf die Teller geben, mit einer Prise Kräutersalz abschmecken und einem Klecks Joghurtsauce servieren.



Spargel mit Frischkäsesoße

Zutaten:

Spargel
10 g Butter
Rohrohrzucker
Meersalz
150 g Frischkäse
1 Eigelb
150 g Sahne
50 g Crème fraîche
1-2 TL Zitronensaft
Petersilie
Pfeffer

Zubereitung

Spargel waschen, schälen, die Endstücke abschneiden. Den Spargel mit Butter und 1 Prise Zucker in kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen. Für die Sauce Frischkäse, Eigelb, Sahne, Crème fraîche und Zitronensaft verrühren und mit dem Schneebesen kurz aufschlagen. Petersilie fein hacken, in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel gut abgetropft auf einer Platte anrichten und mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten.

Chinakohl-Pasta

Zutaten:

200 g Dinkelnudeln vom Hof
1/2 Chinakohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g getr. Tomaten in Öl
2 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer
1 TL getr. ital. Kräuter

Zubereitung

Dinkelnudeln nach 5 Minuten in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen.

Chinakohl putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden und waschen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken.

Tomaten in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl und 2 EL Tomatenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Chinakohl zugeben und unter Rühren 4-5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und ital. Kräuter abschmecken. Die Nudeln dazugeben und gut vermischen.

Radieschen-Spätzle-Salat

Zutaten:

125 g Spätzle
Meersalz
1-2 EL Rotweinessig
3 EL Rapsöl
1 TL mittelscharfer Senf
Pfeffer
1 Zwiebel
1 Bund Radieschen

Zubereitung

Die Spätzle in reichlich Salzwasser garen. In ein Sieb schütten, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer eine cremige Marinade rühren. Über die lauwarmen Spätzle gießen und diese 15 Min. durchziehen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und achteln. Alles zu den Spätzlen geben und gut miteinander mischen. Den Salat nochmals abschmecken, da die Spätzle viel Würze aufnehmen. Wenn das Radieschengrün schön ist, kann etwas davon fein geschnitten unter den Salat gehoben werden.

Tipp: Nach Belieben kann auch 200 g kleingewürfelter Bergkäse oder Emmentaler und 2-3 Gewürzgurken zugegeben werden.