



Radicchio mit Orangen

Zutaten:

1 Radicchio
2 Orangen
1 EL Pinien- oder
 Sonnenblumenkerne
1 EL Balsamico Bianco
Meersalz
Rohrohrzucker
weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Radicchio in einzelne Blätter zerteilen, waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Orangen schälen, dabei so viel weiße Haut wie möglich entfernen. Die Orangen in Würfel schneiden oder die Filets aus den Trennwänden lösen, dabei den Saft auffangen und alle Kerne entfernen. Die Pinienkerne in der trockenen Pfanne goldbraun rösten. Rohrohrzucker, Wein, Salz, Pfeffer, Olivenöl zu einem Dressing verarbeiten. Radicchio, die Pinienkerne und die Orangenwürfel hinzufügen und vermengen.

Chinesische Nudel-Suppe mit Chinakohl

Zutaten:

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

Zubereitung

Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden. Chinakohl und Paprika putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und Zwiebel darin andünsten. Chinakohl und Paprika 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 stocken lassen, in feine Streifen schneiden und als Einlage zur Suppe geben.



Lauch-Kartoffelpüree-Gratin

Zutaten:

200 g mehlig kochende
Kartoffeln
ca. 70 ml Milch
1 EL Butter
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL gehackte Petersilie TK
ca. 500 g Porree
50 g Emmentaler, gerieben
2 EL Crème fraîche

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, kochen, abgießen und durch die Presse drücken. Mit Milch, 1/2 EL Butter und den Gewürzen zu einem Püree verarbeiten. Lauch in Ringe schneiden, mit der restlichen Butter in einer Pfanne weich dünsten, eventuell etwas Wasser zugeben. Eine kleine Gratinform mit Butter fetten, dann erst den Lauch einfüllen, dann das Kartoffelpüree aufstreichen. Den geriebenen Käse und das Crème fraîche auf das Gratin geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C Oberhitze überbacken.

Dazu schmeckt ein Salat.

Chinakohl-Möhren-Salat

Zutaten:

500g Chinakohl
75 g Radieschensprossen
400 g Möhren
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 EL Honig
3 EL Weißwein-Essig
Salz
Pfeffer
100 g stichfeste saure Sahne
2 TL geriebener Meerrettich
50 ml Milch
1 EL Zitronensaft
1/2 Beet Kresse
Petersilie

Zubereitung

Chinakohl putzen, in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Sprossen ebenfalls waschen und abtropfen lassen. Möhren putzen, waschen und der Länge nach in Scheiben, anschließend in Rauten schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren, Honig und Essig zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und drei bis vier Minuten köcheln lassen. Warme Möhren mit Chinakohl und Sprossen mischen und auskühlen lassen.

Inzwischen für die Soße saure Sahne und Meerrettich mit Milch glatt rühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kresse vom Beet schneiden und, bis auf etwas zum Bestreuen, unterrühren. Salat in einer Schale anrichten und die Soße darüber gießen. Mit restlicher Kresse bestreuen und mit Petersilie garniert servieren

Rezept von Lecker.de