



Spitzkohl-Kartoffel-Auflauf mit Kapern und Speck

Zutaten:

500 g Kartoffeln,
Salz
1 Spitzkohl
40 g kleine Kapern
12 Scheiben durchw. Speck,
(ca. 120 g)
1 El Pflanzenöl
50 g Butter
50 g Mehl, (gesiebt)
600 ml Milch
1 Lorbeerblatt
fein abgeriebene Schale
von 1/2 Bio-Zitrone
20 g ital. Hartkäse
2 Stiele glatte Petersilie
Butter für die Form

Zubereitung

Pell-Kartoffeln 18–20 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln lauwarm pellen und in dünne Scheiben schneiden.

6 Scheiben Speck fein würfeln und in 1 El heißem Öl in einer beschichteten Pfanne 2–3 Minuten knusprig braten.

Für die Béchamel: Butter in einem Topf zerlassen, Mehl sieben und unterrühren. Nach und nach die Milch einrühren und das Lorbeerblatt dazugeben; bei milder Hitze 20–25 Minuten leise köcheln lassen, öfters umrühren. Das Lorbeerblatt entfernen. Kartoffeln, Zitronenschale, Käse, Speckwürfel und Kapern mit 3-4 EL Kapernlake in die Béchamel einrühren, mit Salz abschmecken.

Den Spitzkohl putzen, in reichlich kochendem Salzwasser sehr kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Spitzkohlblätter in eine gefettete Auflaufform leicht überlappend auslegen, die Kartoffel-Masse einfüllen und mit den restlichen Kohlblättern bedecken.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen. Die restlichen Speckscheiben quer halbieren, auf den Spitzkohl legen und weitere 10–15 Minuten goldbraun / knusprig garen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Spitzkohl-Apfel-Salat

Zutaten:

1 Spitzkohl, (ca 500 g)
Salz, Pfeffer
Zucker
4 Möhren
2 kleine Äpfel
3 TL Zitronensaft
150 ml Buttermilch
5 EL Öl
5 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung

Spitzkohl putzen und den dicken Strunk herausschneiden. Spitzkohlblätter in dünne Streifen schneiden, in einer Schüssel mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und mit den Händen leicht durchkneten.

Möhren schälen. Apfel vierteln und entkernen. Beides grob raspeln und zum Spitzkohl geben. Zitronensaft, Buttermilch und Öl zugeben und alles mischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Petersilienblättchen abzupfen, fein hacken und unter den Salat mischen.



Bratlinge aus schwarzem Rettich

Zutaten:

400 g schwarzer Rettich
500 g Kartoffel(n)
2 m.-große Ei(er)
1 Brötchen, altbacken
Semmelbrösel
1 Bund Petersilie, gehackt
1 Tasse Bratöl
Salz und Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Das Brötchen in warmem Wasser einweichen. Rettich und Kartoffeln schälen und raspeln. Die Eier und das ausgedrückte Brötchen unter das Gemüse mischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und die Petersilie hinzugeben. Wenn nötig, noch etwas Semmelbrösel dazugeben, um die Bratlinge gut formen zu können.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen, dann die Bratlinge bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5 Minuten goldbraun ausbacken. Beim Herausnehmen gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtupfen.

Dazu passt sehr gut ein bunter Salat.

Gebratene Gelbe Bete im Nussmantel

Zutaten:

500 g Gelbe Bete
Saft einer Zitrone
1 Ei
Salz und Pfeffer
60 g Haselnüsse, gemahlen
40 g Paniermehl
etwas Mehl
Öl zum Braten

Zubereitung

Die Gelben Bete waschen, schälen und in ca. 1/2 cm breite Scheiben schneiden.

Etwa 1 Liter Wasser mit dem Zitronensaft aufkochen. Die Betescheiben darin bissfest garen, herausnehmen, kalt abspülen und trocken tupfen.

Die Haselnüsse mit dem Paniermehl mischen. Die Betescheiben mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl und Ei wälzen und mit der Nussmischung panieren. Die Scheiben in Öl goldgelb ausbraten, abtropfen lassen.

Dazu passen warmer Kartoffelsalat und ein gemischter Salat.

Radicciosalat mit Orangen

Zutaten:

40 g Salatkern
2 El Ahornsirup
1 Radicchio, (ca. 300 g)
1 Orange
2 El Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1 Tl Ahornsirup
3 El Öl
Oregano

Zubereitung

Salatkern-Mix in einer Pfanne ohne Fett anrösten, 2 El Ahornsirup zugeben, kurz erhitzen, bis die Kerne vom Sirup überzogen sind, dann auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen.

1 Radicchio (ca. 300 g) putzen, den harten Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

1 Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den herabtropfenden Saft dabei auffangen und aus den Resten herausdrücken. 4 El Orangensaft, 2 El Weißweinessig, etwas Salz, Pfeffer, 1 Tl Ahornsirup und 3 El Öl verrühren.. Salat und Orangen mit Dressing und Oregano mischen und mit dem Kern-Mix bestreut servieren.